

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 29.05.25 № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В.Щербак
Приказ от 22.05.25 № 424



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 3 года
Количество учебных часов: 648 часов

Автор-составитель:
Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Тосно
2025

Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность – туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы:

В последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной Программы определяется не только запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), но и Концепцией развития дополнительного образования.

Создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворение индивидуальных потребностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – вот те задачи, которые ставит перед собой общество.

Благодаря занятиям туризмом обучающиеся приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни и не теряют нравственные ориентиры, не скатываются в криминальную среду, алкоголизм, наркоманию, расширяют кругозор, находят новых друзей и получают навыки выживания в окружающей среде. Способность к самоорганизации и самодостаточность, умение видеть проблему и решать её, взаимопомощь и ответственность за себя и своих товарищей помогают обучающимся не только при освоении данной программы, но и в повседневной жизни.

При разработке программы были использованы материалы работы туристско-краеведческого кружка МБУДО «Центр детского юношеского туризма и парусного спорта», руководитель Голубков В.Н., ставшей Лауреатом Всероссийского конкурса методических материалов по организации туристско-краеведческой работы с обучающимися 1 июля 1997 года.

Для повышения мотивации обучающихся, существует система стимулирующего поощрения достижений, в которой ребенок, осваивающий программу получает отличительные знаки. (Приказ № 182 от 29 октября 2015 г. Федерального Центра детского юношеского туризма и краеведения). Награждение знаком за 1-ый поход, знаками «Юный путешественник» 1-9 степень, знаками «Юный турист» 13 степени, «Турист России» осуществляется при прохождении обучающимися категорийных походов и специализированных соревнований.

Педагогическая целесообразность:

При занятиях туризмом воспитанники укрепляют своё здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Углубляются и расширяются знания по школьным курсам географии, биологии, физкультуре, ОБЖ, краеведению, пропагандируется здоровый образ жизни. Программа обеспечивает условия для профессиональной ориентации обучающихся.

В программе комплексно реализуются различные аспекты всестороннего развития обучающихся:

- однодневные походы, преодоление естественных препятствий, физическая подготовка туриста – физическое развитие;
- нахождение на свежем воздухе - оздоровление;
- необходимость адаптироваться в разнообразных погодных условиях – закалка организма;
- красота окружающей природы – эстетическое воспитание;
- выполнение разных обязанностей в походах – трудовое воспитание;

- взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание;
- изучение растительного и животного мира своего края; знакомство с историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание;
- приобретение новых знаний, навыков и полезного опыта – образование.

Возможна корректировка содержания программы в зависимости от контингента обучающихся и их индивидуальных способностей.

Новизна программы.

Программа направлена на активизацию двигательной активности воспитанников. Теоретические занятия сочетаются с практическими. Комплексные занятия включают в себя: физическую подготовку, топографию, технику пешеходного туризма, знания природы родного края.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих программ:

- комплексное обучение техникам и приемам различных видов туризма;
- опережающее знакомство с первоначальными знаниями по физической подготовке, географии, биологии, анатомии, истории;
- наличие оценочно-результативного блока, позволяющего оценить эффективность программы, уровень личностного развития обучающихся;
- теоретический материал тесно связан с практическим его применением;
- рациональное сочетание общего, группового и индивидуального взаимодействия педагога с обучающимися;
- предоставление обучающимся самостоятельного выбора, самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями, возможностями и интересами;
- здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды, воздействующие на здоровье, воспитание у обучающихся личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности; мотивация на ведение здорового образа жизни;
- информационно-коммуникационные технологии позволяют оживить учебный процесс и повысить мотивацию обучения;
- комплексные технологии способствуют формированию у обучающихся целостной картины мира, дают возможность реализовать творческие способности, развивают коммуникативные навыки и умение свободно делиться впечатлениями, снимают утомляемость, перенапряжение за счет переключения на разнообразные виды деятельности, ощутимо повышают познавательный интерес.

Адресат программы: 10-17 лет.

Цель программы:

Формирование разносторонне развитой личности воспитанника, путем создания условий для активной самореализации и профессионального самоопределения; занятия туризмом как видом активной, познавательной и оздоровительной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обучающие:

- обучение основам техники туризма, приемам преодоления препятствий, основам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии; расширение знаний об окружающем мире.

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры подростков;
- развитие способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Все задачи направлены на формирование универсальных учебных действий:

- Личностные УУД: установка на здоровый и активный образ жизни, формирование основ эстетической и экологической культуры. Саморазвитие.
- Регулятивные УУД: формирование умений решать проблемы, а именно: так планировать свои действия, чтобы получить ожидаемый результат.
- Познавательные УУД: обучение ориентироваться в разнообразие способов решения жизненных задач.
- Коммуникативные УУД: общение. Принимать мнение коллектива, товарища.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- участвовать в коллективной деятельности;
- самостоятельно планировать и выполнять поставленные задачи;
- отстаивать, обосновывать свою позицию.

Метапредметные:

- использовать свои наблюдения и знания в различных областях, сочетая и комбинируя приобретенные знания;
- предлагать свои варианты решения проблемных задач;
- планировать собственную деятельность;
- вести поиск, сбор и анализ информации.

Предметные должны знать:

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях и спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности и правила поведения в лесу, на открытой местности, в горах и на воде;
- исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- правила проведения искусственной вентиляции легких с непрямым массажем сердца (искусственное дыхание) и первой доврачебной помощи пострадавшему;
- спортивное снаряжение туриста;
- спортивные элементы 1-3 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- правила и требования в спортивном туризме;
- спортивное ориентирование;
- комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- упражнения для развития гибкости;

- дыхательные упражнения для восстановления.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимыми материалами, инструментами приспособлениями для туризма;
- использовать и анализировать исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- проводить искусственную вентиляцию легких с непрямым массажем сердца (искусственное дыхание) и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- использовать спортивное снаряжение туриста;
- преодолевать спортивные элементы 1-3 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- соблюдать правила и требования в спортивном туризме;
- ориентироваться по компасу и карте;
- выполнять комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять дыхательные упражнения для восстановления.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: Принимаются дети 10-17 лет, желающие освоить данную программу.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы с различными умениями и навыками обучающихся, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

При практической работе группа может быть разделена на подгруппы.

На второй и третий год обучения возможен донabor группы при условии выполнения контрольно-переводных тестов.

По окончании обучения по Программе, обучающиеся имеют право продолжить обучение по углубленной программе туристско-краеведческой направленности.

Количество детей в группе:

на 1-м году обучения – не менее 15 человек,
на 2-м году обучения – не менее 12 человек,
на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Срок реализации программы: 3 года

Режим занятий:

Первый год обучения:	3 раза в неделю по 2 академических часа;
Второй год обучения:	3 раза в неделю по 2 академических часа;
Третий год обучения:	3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов: 648 часов.

Первый год обучения:	216 академических часов;
Второй год обучения:	216 академических часов;
Третий год обучения:	216 академических часов.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые;
- занятия по подгруппам;
- индивидуально - групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий – комбинированная (аудиторная и на открытом воздухе):

- беседа;
- лекция;
- практическое занятие;
- поход – полевые учебно-тренировочные занятия и выходы;
- участие в соревнованиях.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

Форма обучения – очная, однако при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможна реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках 1-го года обучения должны пройти курс начальной базовой туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

Занятия в течение года должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма).

Обучающиеся, получившие начальную базовую подготовку по программе 1-го года обучения, получившие опыт участия в летнем туристском степенном походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма), в программе 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки.

Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе 1 и 2-го годов обучения, получившие опыт участия в спортивном походе (не ниже первой категории сложности по любому виду туризма), получают расширенные знания и практические навыки по разным видам туризма. Элементы видовой подготовки присутствовали в практике занятий в предыдущие годы, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом (зимой на лыжах, весной по воде и т.д.)

Выбор предложенных видов обусловлен в данном случае пристрастием, уровнем подготовки и наработанной практикой самого педагога (в том числе наличием условий и материально-техническим обеспечением занятий).

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Для реализации программы используются следующие *методы* обучения:

- словесный метод (объяснения, беседа);
- наглядный метод (демонстрация);
- практический метод.

Приемы:

- работа с литературой;
- работа с картами и специальным инвентарем.
- практическая работа в полевых условиях.

Для реализации программы используется следующий *дидактический материал*:

- карты;
- плакаты;
- историческая литература;
- схемы-графики маршрутов;
- иллюстрации.

Применяемые средства обучения:

- печатные;
- электронные ресурсы;
- наглядные (палатка, рюкзак, спальный мешок, туристический коврик и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,
- кабинет,
- стол педагога 1 шт.,
- стул для педагога 1 шт.,
- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала.

Материал для практических работ:

- веревка – 4 шт. (30 метров)
- веревка – 15 шт. (длина 1м.)
- отягощения (гантели) – 10 шт. (1кг)
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 2 шт. (волейбольный, футбольный)
- турники – 1 шт.
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.
- система - 4шт.
- карабин – 12шт.
- каски – 4шт.
- жилет светоотражающий – 15 шт.
- бинт нестерильный – 15 шт. (ширина 5см)

Групповое снаряжение:

- палатки;
- костровые принадлежности;
- тент групповой;
- топоры;
- пилы;
- ремонтный набор;
- аптечка;

Личное снаряжение:

- полиуретановый коврик;
- спальный мешок;
- рюкзак;

Специальное снаряжение:

- веревки основные и вспомогательные;
- страховочная система, блокировка;
- рукавицы;

- карабины;
- альпеншток;
- каска;
- набор топографических карт;
- планшет;
- компас;
- набор спортивных карт;
- термометр для измерения температуры воздуха;
- гербарий и набор открыток растений Ленинградской области; комплект открыток и муляжи грибов;
- атласы и набор карт Ленинградской области для занятий 15 человек

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Цели и задачи похода.				
1.	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	2	2	-	Собеседование, опрос
2.	Определение целей и района похода.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
3.	Комплектование группы.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
4.	Разработка маршрута.	4	1	3	Беседа, опрос, наблюдение
5.	Полевое учебно- тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
6.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	20	6	14	
	Раздел 2. Краеведение.				
7.	Особенности Ленинградской области.	8	4	4	Беседа, опрос, наблюдение
8.	Животный и растительный мир Ленинградской области.	8	4	4	Беседа, опрос, наблюдение
9.	Основные виды туризма.	10	5	5	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	26	13	13	
	Раздел 3. Снаряжение.				
10.	Групповое и личное снаряжение.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
11.	Правила обращения со снаряжением.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
12.	Назначение различных видов снаряжения.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
13.	Полевое учебно- тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
14.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	18	5	13	
	Раздел 4. Питание.				
15.	Подбор продуктов питания.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
16.	Приготовление пищи на костре.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение

17.	Режим питания.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
18.	Костровые принадлежности.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	10	5	5	
	Раздел 5. Топография и ориентирование на местности.				
19.	Значение топографии и ориентирования.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
20.	План, схема, карта местности.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
21.	Основные условные обозначения.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
22.	Чтение карты и составление схемы маршрута.	8	2	6	Беседа, опрос, наблюдение
23.	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение
24.	Ориентирование на местности.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
25.	Определение сторон горизонта.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
26.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
	Итого	32	13	19	
	Раздел 6. Группа на маршруте.				
27.	Порядок движения и нормы нагрузок в походе.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
28.	Естественные препятствия и обеспечение безопасности.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
29.	Организация бивака.	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение
30.	Виды костров.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
31.	Личная гигиена туриста.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
32.	Самоконтроль в походе	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	26	12	14	
	Раздел 7. Доврачебная помощь.				
33.	Первая доврачебная помощь в походе.	8	2	6	Беседа, опрос, наблюдение
34.	Искусственное дыхание и наложение повязок.	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение
35.	Транспортировка пострадавшего.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение

36.	Состав медицинской аптечки.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
37.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
38.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	28	7	21	
	Раздел 8. Общефизическая подготовка туриста.				
39.	Укрепление основных мышечных групп.	22	2	20	Беседа, опрос, наблюдение
40.	Развитие силовой выносливости.	20	2	18	Беседа, опрос, наблюдение
41.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
42.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
43.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
44.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	
	Итого	56	7	49	
	Всего за год	216	68	148	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Экстремальные ситуации.				
1.	Особенности различных природных условий.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
3.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
4.	Стресс-факторы.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
5.	Способы подачи сигналов.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
6.	Биваки в сложных условиях.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
7.	Специальное бивачное снаряжение.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
8.	Тент и его возможности.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
9.	Рюкзаки и подвесные системы.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
10.	Веревки спортивные.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
11.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
12.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
13.	Узлы и их виды.	16	8	8	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	56	20	36	
	Раздел 2. Виды туризма.				
14.	Основные виды туризма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
15.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
16.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
17.	Пешеходный туризм.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
18.	Водный туризма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
19.	Горный туризм.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
20.	Автомобильный и комбинированный туризм.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
21.	Спортивный туризм.	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение
22.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
	Итого	38	15	23	
	Раздел 3. Ориентирование и топография.				
23.	Ориентирование в путешествии.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
24.	Маршрутные карты.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
25.	Чтение карты и составление схемы похода.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
26.	Определение местоположения.	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение
27.	Нормативы протяженности.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	20	9	11	
	Раздел 4. Здоровье и питание.				
28.	Первая доврачебная помощь.	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение
29.	Травмы и перевязки.	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение
30.	Сбалансированное питание.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
31.	Раскладка продуктов.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
32.	Цели и маршрут похода.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
33.	Полевое учебно- тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
34.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	32	12	20	
	Раздел 5. Общефизическая подготовка туриста.				
35.	Укрепление основных мышечных групп.	14	2	12	Беседа, опрос, наблюдение
36.	Полевое учебно- тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
37.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
38.	Развитие выносливости.	12	2	10	Беседа, опрос, наблюдение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
39.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
40.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
41.	Развитие функциональных возможностей.	20	2	18	Беседа, опрос, наблюдение
42.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
43.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, эстафета
	Итого	70	10	60	
	Всего за год	216	66	150	

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Техника пешеходного туризма.				
1.	Особенности пешеходного туризма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
3.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
4.	Снаряжение для пешеходного туризма.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
5.	Категорирование пешеходного туризма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
6.	Страховка и самостраховка.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
7.	Преодоление препятствий.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
8.	Техника передвижения.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
9.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
10.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	42	13	29	
	Раздел 2. Спортивное ориентирование.				
11.	Развитие ориентирования в России и за рубежом.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
12.	Предупреждение травматизма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
13.	Основы спортивной тренировки.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
14.	Планирование спортивной тренировки.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
15.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
16.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
17.	Техника и тактика спортивного ориентирования.	16	9	9	Беседа, опрос, наблюдение
18.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
19.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
20.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
21.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
	Итого	54	19	35	
	Раздел 3. Техника лыжного туризма.				
22.	Особенности лыжного туризма.	8	4	4	Беседа, опрос, наблюдение
23.	Снаряжение для лыжного туризма.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
24.	Техника движения по снегу.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
25.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
26.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
27.	Питание в лыжном походе.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
28.	Безопасность в лыжном походе.	8	4	4	Беседа, опрос, наблюдение
29.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
30.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
	Итого	48	16	32	
	Раздел 4. Физическая подготовка туриста.				
31.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
32.	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Беседа, опрос, наблюдение
33.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
34.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
35.	Специальная подготовка туриста.	14	2	12	Беседа, опрос, наблюдение
36.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	-	8	Наблюдение
37.	Подведение итогов похода.	2	1	1	Анализ, наблюдение
38.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16	Беседа, опрос, наблюдение
39.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	1	1	Тестирование, выполнение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
					контрольных нормативов
40.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, эстафета
	Итого	72	13	59	
	Всего часов	216	61	155	

Календарный учебный график
На 2025/2026 учебный год

Педагог дополнительного образования: *Лысенко Валерий Викторович*

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Пешеходный туризм*»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		01.09.25	30.05.26	36	216	108	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год		01.09.26	30.05.27	36	216	108	3 раза в неделю по 2 академических часа
3 год		01.09.27	30.05.28	36	216	108	3 раза в неделю по 2 академических часа

Программа Первый год обучения

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков.

Первый год обучения предполагает знакомство с основами начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки. Большое количество практических занятий должно способствовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

На первом году обучения запланированы 4 полевых учебно-тренировочных занятия, продолжительностью по 8 академических часов, на которых обучающиеся закрепляют теоретические знания и формируют прочные умения и навыки.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить с историей развития родного края;
- ознакомить в доступных формах и объемах с некоторыми видами туристско-краеведческой деятельности и их применением в быту (вязание узлов, комплекс упражнений, укрепляющих организм, гигиена, правила разведение огня);
- формировать знания, умения и навыки в освоении начальной физической и спортивной подготовке, изучении истории, установке элементов лагеря, выборе личного снаряжения;
- научить владеть инструментами и приспособлениями, необходимыми в туристско-краеведческой деятельности.

Развивающие:

- создать условия для развития личности каждого ребенка, пробуждение его способностей к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать общую физическую подготовку;
- развивать потребность в изучении туристско-краеведческой дисциплины;
- развивать потребность в творческом труде;
- развивать усердие, целеустремленность и активность;
- способствовать раскрепощению ребенка;
- развивать воображение и любознательность.

Воспитательные:

- приобщать детей к туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность;
- создать условия для формирования детского коллектива, как места развития личности;
- формировать внимание, уважение к людям, культуру поведения и общения в коллективе;
- воспитывать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать интерес к познанию и творческие способности;

- воспитывать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Планируемые результаты

Личностные: способен

- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- уважительно относиться к истории и традициям своей страны;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметные: способен

- выражать свои чувства.
- проявлять творческую инициативу.
- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.

Предметные, должны знать:

- правила техники безопасности и правил поведения на занятиях;
- инструменты и материалы, применяемые в изучаемых видах туристско-краеведческой деятельности;
- исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- виды туризма (пеший, водный, горный, автомобильный туризм, спортивный туризм);
- начальную терминологию (палатка, колышки, тент, карабин, веревка, узлы, карта, компас);
- способы безопасного передвижения и страховок при падении;
- понятия: карта населенного пункта, карта местности, карта мира, политическая карта;
- условные обозначения нанесенные на картах местности;
- правила и основные приемы чтения карты;
- технологию и правила подбора снаряжения;
- что такое палатка, различать виды и типы палаток;
- правила установки и сборки палатки;
- какие бывают веревки (туристические, бытовые, производственные);
- виды узлов (туристические, морские, бытовые);
- технику и основные приемы вязания узлов (простой узел, бантик, прямой, встречный);
- правила выполнения акробатических и общеукрепляющих упражнений.
- технику и правила преодоления водных преград;
- технику движения по дорогам общего пользования и по лесным дорогам;
- способы оказания первой до врачебной помощи пострадавшему.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимым инвентарем, инструментами и приспособлениями для туризма.
- установить палатку;
- выполнять простейшие узлы (простой, бантик, прямой, встречный);
- закреплять тент на месте стоянки;
- развести костёр;
- выполнять укладку личного снаряжения;
- читать карту и уметь ориентироваться по компасу;
- выполнять правила движения по дорогам общего пользования и по пересеченной местности;
- выполнять основные элементы страховки при падении;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- владеть приемами преодоления водных преград.

Содержание программы

Раздел 1. Цели и задачи похода. (20 часов)

Тема 1. Введение. Задачи на год. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

Тема 2. Определение целей и района похода. (2 часа)

Теория: Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

Практика: Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

Тема 3. Комплектование группы. (2 часа)

Теория: Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе

Практика: Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

Тема 4. Разработка маршрута. (4 часа)

Теория: Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы, плана и графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

Практика: Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

Тема 5. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Поход выходного дня. Практическая отработка навыков по туристским и краеведческим должностям.

Тема 6. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

Практика: Составление отчета о прошедшем походе. Работа над ошибками.

Раздел 2. Краеведение. (26 часов)

Тема 7. Особенности Ленинградской области. (8 часов)

Теория: Обязанности краеведа. Положение Ленинградской области на географической карте. Крупные речные артерии родного края. Охраняемые территории Ленинградской области. История и население Ленинградской области. Исторические места и памятники Ленинградской области. Болота Ленинградской области. Их особенности. Экология и климат родного края.

Практика: Нанесение на контурную карту крупных рек Ленинградской области. Ознакомление с охраняемыми территориями Ленинградской области и их особенностями. Обозначение охраняемых территорий на картах. Нанесение на контурную карту мест проживания коренных народов и основных памятников. Нанесение на контурную карту мест проживания коренных народов и основных памятников.

Тема 8. Животный и растительный мир Ленинградской области. (8 часов)

Теория: Особенности животного и растительного мира Ленинградской области. Хищники. Ядовитые растения.

Практика: Знакомство с распространенными видами животных. Определение охраняемых животных. Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Отработка навыков распознавания ядовитых растений. Техника безопасности при контакте с ядовитыми растениями. Определение охраняемых растений.

Тема 9. Основные виды туризма. (10 часов)

Теория: История зарождения и развития туризма в мире. История туризма на территории Ленинградской области. Рассказ о различных видах туризма (пеший, водный, автомобильный и т.д.), их сложности и положительные стороны деятельности. Пешеходный туризм – основной вид туризма. Особенности, задачи и перспективы развития пешеходного туризма. Особенности и задачи спортивного туризма. Перспективы его развития.

Практика: Движение в колонне, перестроение.

Раздел 3. Снаряжение. (18 часов)

Тема 10. Групповое и личное снаряжение. (2 часа)

Теория: Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

Практика: Составление списка личного снаряжения похода однодневного и многодневного походов.

Тема 11. Правила обращения со снаряжением. (2 часа)

Теория: Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

Практика: Отработка правил обращения со снаряжением.

Тема 12. Назначение различных видов снаряжения. (4 часа)

Теория: Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная.

Практика: Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Установка тента. Правила обращения со снаряжением.

Тема 13. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Проведение учебно-тренировочного похода в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре.

Тема 14. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ проведенного похода. Разбор ошибок и успехов.

Практика: Составление отчета о прошедшем походе. Работа над ошибками.

Раздел 4. Питание. (10 часов)

Тема 15. Подбор продуктов питания. (2 часа)

Теория: Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов

Практика: Составление базового меню.

Тема 16. Приготовление пищи на костре. (4 часа)

Теория: Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая.

Практика: Расчет калорийности базового меню.

Тема 17. Режим питания. (2 часа)

Теория: Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

Практика: Расчет калорийности дополнительного питания.

Тема 18. Костровые принадлежности. (2 часа)

Теория: Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, котелка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

Практика: Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

Раздел 5. Топография и ориентирование на местности. (32 часа)

Тема 19. Значение топографии и ориентирования. (2 часа)

Теория: Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов.

Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

Практика: Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

Тема 20. План, схема, карта местности. (4 часа)

Теория: Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт. Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

Практика: Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода. Тренинг по зарисовке схем движения местности.

Тема 21. Основные условные обозначения. (4 часа)

Теория: Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматштабные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

Практика: Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

Тема 22. Чтение карты и составление схемы маршрута. (8 часов)

Теория: Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

Практика: Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

Тема 23. Компас. Азимут. Движение по азимуту. (6 часов)

Теория: Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

Практика: Отработка приемов работы с компасом. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

Тема 24. Ориентирование на местности. (4 часа)

Теория: Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов.

«Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

Практика: Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

Тема 25. Определение сторон горизонта. (2 часа)

Теория: Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

Практика: Отработка навыков ориентирования.

Тема 26. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Группа на маршруте. (26 часов)

Тема 27. Порядок движения и нормы нагрузок в походе. (4 часа)

Теория: Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог. Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

Практика: Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона). Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

Тема 28. Естественные препятствия и обеспечение безопасности. (4 часа)

Теория: Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ. Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня (в условиях данного 16 района). Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях.

Практика: Отработка техники движения по склону. Преодоление навесной переправы.

Тема 29. Организация бивака. (6 часов)

Теория: Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

Практика: Отработка практических навыков. Изучение нормативных документов по природопользованию.

Тема 30. Виды костров. (4 часа)

Теория: Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, тасжный, звездный, камин. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

Практика: Изучение правил работы с открытым огнем на лесных территориях, в парковой зоне, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища.

Тема 31. Личная гигиена туриста. (4 часа)

Теория: Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

Практика: Составление списка личных средств гигиены для участника похода.

Тема 32. Самоконтроль в походе. (4 часа)

Теория: Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе. Профилактика травм кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирки» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

Практика: Измерение частоты биения сердца в условиях покоя, нагрузки и при восстановлении. Составление графиков в качестве формы самоконтроля.

Раздел 7. Доврачебная помощь. (28 часов)

Тема 33. Первая доврачебная помощь в походе. (8 часов)

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

Практика: Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

Тема 34. Искусственное дыхание и наложение повязок. (6 часов)

Теория: Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания.

Практика: Отработка навыков наложения различных повязок.

Тема 35. Транспортировка пострадавшего. (2 часа)

Теория: Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

Практика: Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках.

Тема 36. Состав медицинской аптечки. (2 часа)

Теория: Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

Практика: Комплектация медицинской аптечки.

Тема 37. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Разведение костра в условиях учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня. Отработка приемов установки и снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

Тема 38. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Раздел 8. Общефизическая подготовка туриста. (56 часов)

Тема 39. Укрепление основных мышечных групп. (22 часа)

Теория: Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Продолжительность физических нагрузок.

Практика: Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп.

Тема 40. Развитие силовой выносливости. (20 часов)

Теория: Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка.

Практика: Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

Тема 41. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Поход с отработкой вопросов обеспечения безопасности.

Тема 42. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 43. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 44. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ результатов учебного года.

Практика: Эстафета.

Календарно-тематический план

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Пешеходный туризм.*

Группа № ____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко В.В.*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	2	Теория	Собеседование, опрос		
2.	Определение целей и района похода.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
3.	Комплектование группы.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
4.	Разработка маршрута.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
5.	Разработка маршрута (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
6.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
7.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
8.	Особенности Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
9.	Особенности Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
10.	Особенности Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
11.	Особенности Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
12.	Животный и растительный мир Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
13.	Животный и растительный мир Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
14.	Животный и растительный мир Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
15.	Животный и растительный мир Ленинградской области (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
16.	Основные виды туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
17.	Основные виды туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
18.	Основные виды туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
19.	Основные виды туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
20.	Основные виды туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
21.	Групповое и личное снаряжение.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
22.	Правила обращения со снаряжением.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
23.	Назначение различных видов снаряжения.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
24.	Назначение различных видов снаряжения (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
25.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
26.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
27.	Подбор продуктов питания.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
28.	Приготовление пищи на костре.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
29.	Приготовление пищи на костре (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
30.	Режим питания.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
31.	Костровые принадлежности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
32.	Значение топографии и ориентирования.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
33.	План, схема, карта местности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
34.	План, схема, карта местности (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
35.	Основные условные обозначения.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
36.	Основные условные обозначения (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
37.	Чтение карты и составление схемы маршрута.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
38.	Чтение карты и составление схемы маршрута (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
39.	Чтение карты и составление схемы маршрута (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
40.	Чтение карты и составление схемы маршрута (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
41.	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
42.	Компас. Азимут. Движение по азимуту (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
43.	Компас. Азимут. Движение по азимуту (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
44.	Ориентирование на местности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
45.	Ориентирование на местности (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
46.	Определение сторон горизонта.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
47.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
48.	Порядок движения и нормы нагрузок в походе.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
49.	Порядок движения и нормы нагрузок в походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
50.	Естественные препятствия и обеспечение безопасности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
51.	Естественные препятствия и обеспечение безопасности (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
52.	Организация бивака.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
53.	Организация бивака (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
54.	Организация бивака (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
55.	Виды костров.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
56.	Виды костров (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
57.	Личная гигиена туриста.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
58.	Личная гигиена туриста (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
59.	Самоконтроль в походе.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
60.	Самоконтроль в походе (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
61.	Первая доврачебная помощь в походе.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
62.	Первая доврачебная помощь в походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
63.	Первая доврачебная помощь в походе (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
64.	Первая доврачебная помощь в походе (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Искусственное дыхание и наложение повязок.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
66.	Искусственное дыхание и наложение повязок (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
67.	Искусственное дыхание и наложение повязок (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Транспортировка пострадавшего.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
69.	Состав медицинской аптечки.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
70.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
71.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
72.	Укрепление основных мышечных групп.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
73.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
74.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
75.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
76.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
77.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
78.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
79.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
80.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
81.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
82.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
83.	Развитие силовой выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
84.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
85.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
86.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
87.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
88.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
89.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
90.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
91.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
92.	Развитие силовой выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
93.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
94.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
95.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Тестирование, выполнение контрольных нормативов		
96.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Анализ, эстафета		

Программа

Второй год обучения

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели и тематику, составляет план работы, выбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 -го года обучения, получившие опыт участия походах, в программе 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет более предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

На втором году обучения запланированы 6 полевых учебно-тренировочных занятия, продолжительностью по 8 академических часов, на которых обучающиеся закрепляют теоретические знания и формируют прочные умения и навыки.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- продолжить знакомство с историей развития родного края;
- ознакомить в доступных формах и объемах с другими видами туризма: спортивный туризм, автомобильный туризм, водный туризм;
- закрепить знания, умения и навыки, полученные на первом году обучения и приобрести более глубокие навыки в освоении различных видов туристско-краеведческой деятельности;
- формировать знания, умения и навыки в освоении начальной техники спортивного туризма, водного туризма, и выживания в дикой природе;
- оттачивать навыки владения инструментами туристско-краеведческой деятельности.

Развивающие:

- развивать физическую подготовку, познавательную и творческую активность, фантазию, память, внимание, воображение, наблюдательность, образное и логическое мышление;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать целеустремленность и упорство в достижении цели.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес и уважение к культуре своей Родины;
- формировать потребность добросовестного отношения к общественно- полезному труду, внимательность в работе;
- воспитывать стремления доводить начатое дело до конца;
- воспитать умение находить радость в познании мира, быть счастливым от человеческого общения, видеть положительное в совместной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
- участвовать в коллективной деятельности.
- ориентироваться в мире ценностей.
- эмоционально отзываться на прекрасное.
- бережно относиться к своему здоровью.
- осознавать мотивы образовательной деятельности.

Метапредметные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- использовать внимание и наблюдательность.
- владеть основами общей культуры
- уметь осуществлять информационный поиск.
- анализировать проделанную работу.
- самостоятельно анализировать качество похода.

Предметные

Должны знать:

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;
- правила техники безопасности и правила поведения на открытой местности и в лесу;
- снаряжение и материалы, применяемые в туризме;
- исторические сведения о Ленинградской области;
- основы гигиены и первой доврачебной помощи пострадавшему;
- основы обустройства туристического лагеря;
- основы планирования и нормы питания в походе;
- основы планирования туристического маршрута;
- правила чтения карт и нанесения обозначений на карту;
- правила вязания узлов (восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый, академический, кондуктор)
- компас и ориентирование при помощи компаса на местности;
- комплекс специальных физических упражнений для туриста;

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимыми материалами, инструментами и приспособлениями для туризма;
- выполнять оказание первой доврачебной помощи пострадавшему;
- правильно соблюдать правила гигиены;
- выполнять обустройство лагеря и отдельных его элементов;
- составлять рацион питания на поход по нормам;
- составлять план-график движения по маршруту;
- вязать узлы (восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый, академический, кондуктор);
- выполнять комплекс специальных физических упражнений для туриста.

Содержание программы

Раздел 1. Экстремальные ситуации. (56 часов)

Тема 1. Особенности различных природных условий. (4 часа)

Теория: Проведение путешествий в условиях различных географических поясов.

Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

Практика: Использование газовых горелок для приготовления пищи.

Тема 2. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Пешеходный поход на отработку навыков первого года обучения.

Тема 3. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 4. Стресс-факторы. (2 часа)

Теория: Основные стресс-факторы (стрессоры выживания): соль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Взаимодействие в группе. Организация работ. Аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения.

Практика: Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях полевых выходов.

Тема 5. Способы подачи сигналов. (4 часа)

Теория: Организация работы туристской группы в условиях экстремальных ситуаций. Необходимость и способы подачи сигналов. Ориентиры для выхода в населенную зону. Аварийный азимут. Направление и порядок движения. Работа группы в условиях автономии. Правила поведения в условиях автономного существования.

Практика: Практические занятия по выходу из леса с использованием аварийного азимута. Игровые поисковые задачи на тему «Что делать в случае... (заблудился один в лесу, низкая температура и сильный ветер в поле, отстал от группы на тропе и др.)?»

Тема 6. Биваки в сложных условиях. (2 часа)

Теория: Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печи. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки.

Практика: Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня.

Тема 7. Специальное бивачное снаряжение. (2 часа)

Теория: Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

Практика: Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

Тема 8. Тент и его возможности. (2 часа)

Теория: Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

Практика: Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

Тема 9. Рюкзаки и подвесные системы. (2 часа)

Теория: Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

Практика: Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

Тема 10. Вербки спортивные. (2 часа)

Теория: Разновидности, характеристики и назначение спортивных 26 веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки.

Практика: Правила работы с веревкой при организации страховки. Отработка навыков хранения и транспортировки веревок.

Тема 11. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях полевых выходов. Бивачные работы. Установка тента.

Тема 12. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 13. Узлы и их виды. (16 часов)

Теория: Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки.

Практика: Способы изготовления и применения узлов.

Раздел 2. Виды туризма. (38 часов)

Тема 14. Основные виды туризма. (4 часа)

Теория: Рассказ о различных видах туризма (пеший, водный, автомобильный и т.д.) Особенности снаряжения и техники безопасности, связанные с различными видами туризма.

Практика: Движение в колонне, перестроение.

Тема 15. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Практическая отработка веревочной страховки и движения в колонне по пересеченной местности. Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

Тема 16. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 17. Пешеходный туризм. (4 часа)

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

Практика: Преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

Тема 18. Водный туризм. (4 часа)

Теория: Особенности проведения походов, отличия водного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в водном туризме. Особенности различных водоемов и маршрутов движения.

Практика: Средства передвижения, используемые в водном туризме.

Тема 19. Горный туризм. (4 часа)

Теория: Особенности проведения горных походов, отличие горного туризма от других видов. Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Практика: Практическое занятие по изучению географии горных систем по обзорным картам и описаниям из справочника высокогорных перевалов. Отработкой техники самостраховки, групповой и попеременной страховки.

Тема 20. Автомобильный и комбинированный туризм. (4 часа)

Теория: Особенности автомобильного туризма. Специфика построения маршрутов автомобильного и комбинированного туризма.

Практика: Изучение сочетания движения на автомобиле и пешеходного или водного движения. Планирование маршрутов комбинированного типа.

Тема 21. Спортивный туризм. (6 часов)

Теория: Особенности спортивного туризма. Техника и правила спортивного туризма. Способы скоростного прохождения маршрутов в зависимости от степени сложности.

Практика: Отработка навыков спортивного туризма.

Тема 22. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Ориентирование и топография. (20 часов)

Тема 23. Ориентирование в путешествии. (4 часа)

Теория: Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе. Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении мастерства. Обязанности штурмана. Отличительные особенности спортивных карт.

Практика: Условные знаки спортивных карт. Ориентирование карты. Определение направления по карте. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. Определение направления по местным признакам.

Тема 24. Маршрутные карты. (4 часа)

Теория: Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт. Принцип индивидуализации в подготовке к соревнованиям по спортивному ориентированию. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода. Индивидуальная работа со спортивными картами. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Тема 25. Чтение карты и составление схемы похода. (4 часа)

Теория: Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния и контроль направления.

Практика: Тренинг по зарисовке схем движения. Техника взятия грубого и точного азимута. Создание планов и схем.

Тема 26. Определение местоположения. (6 часов)

Теория: «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Особенности ориентирования в сложных погодных условиях. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу.

Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков

Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Тема 27. Нормативы протяженности. (2 часа)

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Допуск к соревнованиям. Протяженность маршрута и её зависимость от сложности. Виды зачетов в соревнованиях по спортивному туризму. Требования, предъявляемые к местности, используемой для соревнований.

Практика: Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

Раздел 4. Здоровье и питание. (32 часа)

Тема 28. Первая доврачебная помощь. (6 часов)

Теория: Обязанности санитара. Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Умывание, купание. Гигиена одежды и обуви. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение, вывихи, кровотечения, ожоги, острые отравления. Первая помощь. Простудные заболевания, царапины, мозоли, потертости; меры их профилактики. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Требования к аптечке, назначение и хранение лекарственных препаратов. Принципы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Умывание, купание. Гигиена одежды и обуви. Состав медицинской аптечки.

Тема 29. Травмы и перевязки. (6 часов)

Теория: Возможные способы транспортировки пострадавшего. Повязки: виды, применение. «Зелёная аптека» - природные антисептики. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Первая доврачебная помощь. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика: Первая помощь при ушибах и растяжениях, наложение повязок. Транспортировка пострадавшего способом «замок», на рюкзаке. Отработка навыков определения лекарственных растений. Назначение и дозировка, показания и противопоказания для применения лекарственных препаратов.

Тема 30. Сбалансированное питание. (4 часа)

Теория: Обязанности завхоза. Виды пищевых продуктов, используемых на маршруте при проведении походов различной сложности. Суточные нормы на человека. Правила упаковки, хранения и транспортировки продуктов. Признаки порчи продуктов. Калорийность продуктов. Использование растений и животных в туристском меню. Ядовитые растения. Грибы: съедобные и несъедобные.

Практика: Составление меню и раскладки на одно-, двух- и трехдневные походы. Определение ядовитых растений и растений, имеющих пищевое значение.

Тема 31. Раскладка продуктов. (2 часа)

Теория: Нормативы раскладки. Калорийность продуктов. Планирование сбалансированного питания, в зависимости от маршрута и времени года.

Практика: Изучение и выбор продуктов. Отработка навыков составления меню, в соответствии с весом и калорийностью продуктовой корзины.

Тема 32. Цели и маршрут похода. (4 часа)

Теория: Определение основных задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической

подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годового цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла.

Практика: Правила составления плана на год, месяц, неделю, занятие. Выполнение исследовательского задания по индивидуальному планированию тренировок.

Тема 33. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Практическая отработка навыков прохождения маршрута в различных видах соревнований.

Тема 34. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Раздел 5. Общефизическая подготовка туриста. (70 часов)

Тема 35. Укрепление основных мышечных групп. (14 часов)

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Практика: Комплекс упражнений на укрепление основных мышечных групп. Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

Тема 36. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Практическая отработка навыков прохождения маршрута в различных видах соревнований.

Тема 37. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 38. Развитие выносливости. (12 часов)

Теория: Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

Практика: Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

Тема 39. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

Тема 40. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 41. Развитие функциональных возможностей. (20 часов)

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Тема 42. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 43. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ результатов учебного года. *Практика:* Эстафета.

Календарно-тематический план

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Пешеходный туризм.*

Группа № ____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко В.В.*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Особенности различных природных условий.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
2.	Особенности различных природных условий (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
3.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
4.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
5.	Стресс-факторы.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
6.	Способы подачи сигналов.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
7.	Способы подачи сигналов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
8.	Биваки в сложных условиях.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
9.	Специальное бивачное снаряжение.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
10.	Тент и его возможности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
11.	Рюкзаки и подвесные системы.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
12.	Веревки спортивные.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
13.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
14.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
15.	Узлы и их виды.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
16.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
17.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
18.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
19.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
20.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
21.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
22.	Узлы и их виды (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
23.	Основные виды туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
24.	Основные виды туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
25.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
26.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
27.	Пешеходный туризм.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
28.	Пешеходный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
29.	Водный туризм.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
30.	Водный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
31.	Горный туризм.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
32.	Горный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
33.	Автомобильный и комбинированный туризм.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
34.	Автомобильный и комбинированный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
35.	Спортивный туризм.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
36.	Спортивный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
37.	Спортивный туризм (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
38.	Промежуточная аттестация.	2	Комбинированное	Тестирование, сдача контрольных нормативов		
39.	Ориентирование в путешествии.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
40.	Ориентирование в путешествии (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
41.	Маршрутные карты.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
42.	Маршрутные карты (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
43.	Чтение карты и составление схемы похода.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
44.	Чтение карты и составление схемы похода (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
45.	Определение местоположения.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
46.	Определение местоположения (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
47.	Определение местоположения (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
48.	Нормативы протяженности.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
49.	Первая доврачебная помощь.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
50.	Первая доврачебная помощь (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
51.	Первая доврачебная помощь (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
52.	Травмы и перевязки.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
53.	Травмы и перевязки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
54.	Травмы и перевязки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
55.	Сбалансированное питание.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
56.	Сбалансированное питание (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
57.	Раскладка продуктов.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
58.	Цели и маршрут похода.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
59.	Цели и маршрут похода (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
60.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
61.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
62.	Укрепление основных мышечных групп.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
63.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
64.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
66.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
67.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Укрепление основных мышечных групп (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
69.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
70.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
71.	Развитие выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
72.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
73.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
74.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
75.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
76.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
77.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
78.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
79.	Развитие функциональных возможностей.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
80.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
81.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
82.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
83.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
84.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
85.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
86.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
87.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
88.	Развитие функциональных возможностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
89.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
90.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

Программа

Третий год обучения

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе 1 и 2-го годов обучения, получившие опыт участия в спортивном походе, получают расширенные знания и практические навыки по основным видам туризма.

Элементы видовой подготовки присутствовали в практике занятий в предыдущие годы, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом (зимой на лыжах, весной по воде и т.д.) Выбор предложенных видов обусловлен в данном случае пристрастием, уровнем подготовки и наработанной практикой самого педагога (в том числе наличием условий и материально-техническим обеспечением занятий). Кроме того, больше внимания уделяется спортивному ориентированию.

На третьем году обучения запланированы 8 полевых учебно-тренировочных занятия, продолжительностью по 8 академических часа, на которых обучающиеся закрепляют теоретические знания и формируют прочные умения и навыки.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- расширить, укрепить и систематизировать знания, умения и навыки, полученные на первом и втором годах обучения;
- ознакомить с правилами, допусками и требованиями в спортивном туризме;
- совершенствовать владение изученных приемов и техник спортивного туризма;
- приобрести технические знания и умения самостоятельно планировать и организовывать групповые походы.

Развивающие:

- способствовать раскрытию способностей детей, помочь ощутить себя профессионалом своего дела;
- воспитывать самостоятельность;
- развивать интерес обучающихся к выбранной деятельности;
- развивать профессионализм и ориентировать на высокий спортивный результат.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать уважительное отношение к истории родного края и природе;
- формировать культуру делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуру речи;
- формировать мотивацию учащихся к познавательной и творческой деятельности;
- воспитывать терпение и упорство на трудном пути достижения цели.
- воспитать любовь к труду.

Планируемые результаты

Личностные:

к концу третьего года обучающиеся способны:

- участвовать в коллективной деятельности;
- отстаивать, обосновывать свою позицию;

Метапредметные:

к концу третьего года обучающиеся способны:

- использовать свои наблюдения и знания в различных областях, сочетая и комбинируя приобретенные знания;
- предлагать свои варианты решения проблемных задач.
- планировать собственную деятельность.
- самостоятельно планировать и выполнять поставленные задачи.
- вести поиск сбор и анализ информации.

Предметные

Должны знать:

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;
- правила техники безопасности и правила поведения на спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности и правила поведения в лесу, на открытой местности, в горах и на воде;
- исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- правила проведения искусственной вентиляции легких с не прямым массажем сердца (искусственное дыхание) и первой доврачебной помощи пострадавшему;
- спортивное снаряжение туриста;
- спортивные элементы 1-3 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- правила и требования в спортивном туризме;
- спортивное ориентирование;
- комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- упражнения для развития гибкости;
- дыхательные упражнения для восстановления.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимыми материалами, инструментами приспособлениями для туризма;
- использовать и анализировать исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- проводить искусственную вентиляцию легких с не прямым массажем сердца (искусственное дыхание) и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- использовать спортивное снаряжение туриста;
- преодолевать спортивные элементы 1-3 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- соблюдать правила и требования в спортивном туризме;
- ориентироваться по компасу и карте;
- выполнять комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять дыхательные упражнения для восстановления

Содержание программы

Раздел 1. Техника пешеходного туризма. (42 часа)

Тема 1. Особенности пешеходного туризма. (4 часа)

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

Практика: Отработка техники преодоления препятствий.

Тема 2. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

Тема 3. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 4. Снаряжение для пешеходного туризма. (2 часа)

Теория: Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий. Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

Практика: Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

Тема 5. Категорирование пешеходного туризма. (4 часа)

Теория: Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Практика: Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Тема 6. Страховка и самостраховка. (4 часа)

Теория: Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП).

Практика: Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Тема 7. Преодоление препятствий. (4 часа)

Теория: Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

Практика: Отработка навыков укладки и движения по гати.

Тема 8. Техника передвижения. (4 часа)

Теория: Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Практика: Отработка техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

Тема 9. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

Тема 10. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Раздел 2. Спортивное ориентирование. (54 часа)

Тема 11. Развитие ориентирования в России и за рубежом. (2 часа)

Теория: Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуски к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов. Перспектива развития спортивного туризма.

Практика: Отработка навыков восприятия расстояний, скорости, направления.

Тема 12. Предупреждение травматизма. (4 часа)

Теория: Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках и меры их предупреждения. Объективные психологические трудности в походах (большие нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на маршруте). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах). Микроклимат малых групп.

Практика: Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Тема 13. Основы спортивной тренировки. (4 часа)

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка

Тема 14. Планирование спортивной тренировки. (4 часа)

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практика: Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера на КП. Оформление старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции.

Тема 15. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Учебно-тренировочное занятие с прохождением этапов разных классов сложности спортивного маршрута.

Тема 16. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 17. Техника и тактика спортивного ориентирования. (16 часов)

Теория: Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования. Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Практика: Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям

Тема 18. Правила соревнований по спортивному ориентированию. (2 часа)

Теория: Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуски к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Практика: Личное прохождение полосы препятствий с этапами: спуск дюльфером, подъем по вертикальным перилам, навесная переправа. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

Тема 19. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Самостоятельный выбор места и организация бивака. Особенности бивуака на дневке. Организация питания. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Тема 20. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 21. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Техника лыжного туризма. (48 часов)

Тема 22. Особенности лыжного туризма. (8 часов)

Теория: Отличия лыжного туризма от других видов. Возможность организации и проведения лыжных походов по нашей стране. Влияние фактора холода на организм человека. Особенности в подготовке к лыжному походу.

Практика: Подготовка лыж к эксплуатации. Учебно-тренировочный лыжный выход.

Тема 23. Снаряжение для лыжного туризма. (4 часа)

Теория: Выбор туристских лыж. Различные тросиковые крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Практика: Основные приемы и правила установки зимней палатки с печкой.

Тема 24. Техника движения по снегу. (4 часа)

Теория: Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Техника тропления лыжни, большая и малая «карусель». Техника движения с нартами и санками.

Практика: Техника тропления лыжни.

Тема 25. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Лыжный поход. Отработка навыков движения на лыжах с туристским снаряжением.

Тема 26. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 27. Питание в лыжном походе. (4 часа)

Теория: Увеличение содержания жиров в рационе зимнего похода для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Техника разведения костра на снегу. Топление льда и снега.

Практика: Правила разведения костра на костровой сетке.

Тема 28. Безопасность в лыжном походе. (8 часов)

Теория: Обеспечение безопасности в лыжном походе. Основные приемы подъемов, спусков, разворотов и торможений на лыжах с рюкзаком. Способы обеспечения страховки при движении на лыжах по тонкому льду. Самостраховка лыжными палками при движении по склону в лыжном походе. Торможение падением на спуске. Приемы задержки себя при падении.

Практика: Отработка подъемов и спусков на лыжах. Самостраховка лыжными палками.

Тема 29. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Лыжный поход. Отработка навыков движения на лыжах с туристским снаряжением по пересеченной местности.

Тема 30. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Раздел 4. Физическая подготовка туриста. (72 часа)

Тема 31. Физиологические основы спортивной тренировки. (2 часа)

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

Тема 32. Общая физическая подготовка. (12 часов)

Теория: Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Практика: Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки.

Тема 33. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Закрепления навыков преодоления сложных препятствий и сложных маршрутов.

Тема 34. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 35. Специальная подготовка туриста. (14 часов)

Теория: Изучение отдельных видов спортивного снаряжения в различных комбинациях.

Практика: Закрепление навыков работы со спортивным снаряжением.

Тема 36. Полевое учебно-тренировочное занятие. (8 часов)

Практика: Прохождение и отработка сложных элементов на маршруте.

Тема 37. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория: Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия.

Практика: Работа над ошибками.

Тема 38. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 39. Итоговый контроль. (2 часа)

Теория: Тестирование.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 40. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ освоения учебной программы. Награждение лучших. Профессиональное ориентирование обучающихся.

Практика: Эстафета.

Календарно-тематический план

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Пешеходный туризм.*

Группа № ____ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко В.В.*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Особенности пешеходного туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
2.	Особенности пешеходного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
3.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
4.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
5.	Снаряжение для пешеходного туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
6.	Категорирование пешеходного туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
7.	Категорирование пешеходного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
8.	Страховка и самостраховка.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
9.	Страховка и самостраховка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
10.	Преодоление препятствий.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
11.	Преодоление препятствий (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
12.	Техника передвижения.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
13.	Техника передвижения (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
14.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
15.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
16.	Развитие ориентирования в России и за рубежом.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
17.	Предупреждение травматизма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
18.	Предупреждение травматизма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
19.	Основы спортивной тренировки.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
20.	Основы спортивной тренировки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
21.	Планирование спортивной тренировки.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
22.	Планирование спортивной тренировки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
23.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
24.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
25.	Техника и тактика спортивного ориентирования.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
26.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
27.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
28.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
29.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
30.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
31.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
32.	Техника и тактика спортивного ориентирования (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
33.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
34.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
35.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
36.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Тестирование, сдача контрольных нормативов		
37.	Особенности лыжного туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
38.	Особенности лыжного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
39.	Особенности лыжного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
40.	Особенности лыжного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
41.	Снаряжение для лыжного туризма.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
42.	Снаряжение для лыжного туризма (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
43.	Техника движения по снегу.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
44.	Техника движения по снегу (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
45.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
46.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
47.	Питание в лыжном походе.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
48.	Питание в лыжном походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
49.	Безопасность в лыжном походе.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
50.	Безопасность в лыжном походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
51.	Безопасность в лыжном походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
52.	Безопасность в лыжном походе (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
53.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
54.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
55.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
56.	Общая физическая подготовка.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
57.	Общая физическая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
58.	Общая физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
59.	Общая физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
60.	Общая физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
61.	Общая физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
62.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
63.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
64.	Специальная подготовка туриста.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
65.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
66.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
67.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
69.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
70.	Специальная подготовка туриста (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
71.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	8	Практика	Наблюдение		
72.	Подведение итогов похода.	2	Комбинированное	Анализ, наблюдение		
73.	Специальная физическая подготовка.	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
74.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
75.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
76.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
77.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
78.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
79.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
80.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
81.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
82.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
83.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	Комбинированное	Тестирование, сдача контрольных нормативов		
84.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Анализ, эстафета		

Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы.

В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного года, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его достижения в этой области, личностные качества обучающегося.

Текущая диагностика – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Промежуточная аттестация – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

Итоговый контроль – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);
- степень активности участия в массовых мероприятиях, турнирах, итоговых занятий;

Данные о проведении вводной, текущей и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2025/ 2026 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.**

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Какое количество районов в Ленинградской области?

Правильный ответ: 17.

2. Какие дикие опасные для человека животные водятся в Ленинградской области?

Правильный ответ: Медведь, дикий кабан, волк, лиса.



3. Какие ядовитые травы произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Вороний глаз, редька дикая, омела белая, паслен, прострел или сон трава, дереза.



4. Какие деревья произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Дуб, орешник(лещина), ольха, клен, рябина, ель, сосна, береза.



5. Какие съедобные ягоды произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Брусника, черника, морошка, клюква, малина, земляника, голубика.



6. Кто такой КЛЕЩ и чем он опасен?

Правильный ответ: Клещ относится к паукообразным животным, которые питаются кровью животных и человека. Укус клеща опасен, в первую очередь, тем, что эти паразиты являются переносчиками инфекционных заболеваний.



7. Первое, что нужно знать для планирования похода?

Правильный ответ: Место прохождения маршрута, точку прибытия, время года похода.

8. Что такое похода выходного дня?

Правильный ответ: Поход выходного дня - это непродолжительный поход, обычно от 1 до 3 дней, совершаемой группой туристов, с различным уровнем подготовки.

9. Что такое компас?

Правильный ответ: Компас - это устройство, которое показывает стороны света.



10. Сколько стороны света существуют?

Правильный ответ: Четыре. В географии сторона света — одно из четырёх основных направлений (север, юг, запад, восток).

11. Назовите стороны света.

Правильный ответ: Стороны света: Север-Юг, это направления в стороны Северного или Южного полюсов. Запад-Восток определяется направлением вращения нашей планеты. Если эти направления попытаться выявить на карте, то Север, это вверх, Юг- вниз, слева – Запад, а Восток – справа.



12. Что такое Азимут?

Правильный ответ: Азимут — угол между плоскостью истинного меридиана места наблюдателя и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый предмет



13. Что такое географическая карта?

Правильный ответ: Географическая карта — это построенное в картографической проекции, уменьшенное, обобщённое изображение поверхности Земли.

14. Для чего нужна карта местности?

Правильный ответ: Карта местности нужна для ориентирования на местности.

15. Перечислите основное оборудование туриста для похода выходного дня.

Правильный ответ: Палатка, рюкзак, спальный мешок, туристические коврики, треккинговые палки, налобный фонарь, горелка, КЛМН(кружка, ложка, миска, нож), туристическую посуду, личная гигиена (обычное полотенце, обычное кусковое мыло), аптечка (солнцезащитный крем и бальзам для губ), одежда (мембранная куртка, универсальное термобельё, брюки, флисовая кофта, трусы, головной убор, обувь, носки).

16. Последовательность сборки (установки) и разборки палатки.

Правильный ответ:

Сборка и установка палатки

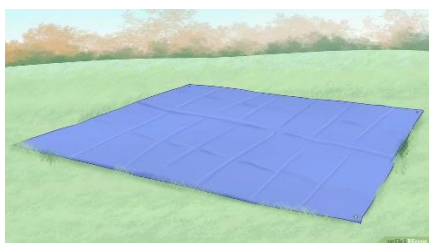


Распакуйте палатку. После выбора подходящего места для своего палаточного лагеря можно приступить к распаковке палатки. Лучше всего сразу распаковать все составляющие элементы палатки. Вы быстрее соберете палатку, если вам не придется в процессе работы последовательно распаковывать те детали, которые вам будут требоваться. Сложите все детали в одно место, чтобы ничего не потерять. Конкретный набор элементов палатки будет зависеть от ее типа.

А-образные палатки — наиболее распространенный тип одноместных палаток. Их проще всего собирать, но нередко над ними требуется устанавливать дополнительный погодный тент для защиты от дождя и ветра.

Тоннельные палатки отличаются от А-образных палаток тем, что имеют каркас из пары длинных дуг, идущих параллельно друг другу и поперек ширины самой палатки. Такая конструкция позволяет увеличить внутреннюю площадь палатки и обеспечить больше места в верхней ее части. Тем не менее тоннельные палатки не так устойчивы при сильном ветре.

Куполообразные каркасные палатки обычно бывают самыми большими и предназначены для размещения более крупных туристических групп. Несмотря на большие размеры, устанавливать такие палатки достаточно просто.



Разложите на земле подстилку для палатки. Вне зависимости от того, насколько чиста выбранная вами площадка для палатки, на ней могут присутствовать ветки и прочий сор, способный проткнуть дно палатки и доставить вам дискомфорт. Подстилка должна быть

достаточно большой, чтобы покрыть собой практически все пространство, на котором будет стоять палатка. Дополнительная мягкость подстилки обеспечит вам более комфортный отдых.

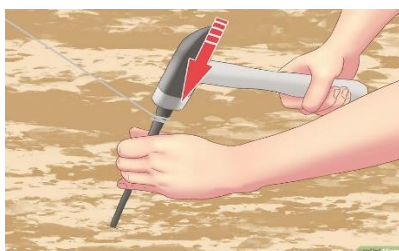


Вставьте каркасные дуги в предназначенные для этого кулиски и карманы палатки. Распаковав все детали палатки, можно приступить к сборке каркаса. Сначала растяните на земле саму палатку (или внешний тент, в зависимости от того, какой элемент палатки устанавливается на каркасе). Это не позволит вам запутаться с тем, какую каркасную дугу куда вставлять. На данный этап работы обычно уходит больше всего времени, но все выполняется достаточно просто.

В случае с тоннельной палаткой убедитесь в том, что вы вставили каркасные дуги параллельно друг другу.



Поднимите палатку на каркасе. Если каркасные дуги палатки составные, убедитесь в том, что они нигде не разомкнулись. Они будут держать на себе вашу палатку. Помогите палатке принять правильную форму, приподняв ее центральную часть и расправив полотно палатки на дугах. После этих действий каркасные дуги обычно уже сами поддерживают форму палатки. В ином случае поправьте и закрепите каркас так, как требуется конструкцией палатки.



Колышками и растяжками прикрепите палатку к земле. Молотком или подходящим камнем вбейте крепежные колышки в землю вокруг палатки. Прикрепленные к колышкам растяжки стабилизируют полотно палатки не позволят ей смещаться. Если по какой-то причине у вас не оказалось с собой крепежных колышков, вместо них можно использовать прочные палки, аналогичным образом вбив их в землю и закрепив на них растяжки.



Установите над палаткой погодный тент. Важно помнить, что непосредственно сама палатка (ее внутренняя часть) обычно не обладает влагозащитой. За это отвечает погодный тент. Погодный тент представляет собой второй дополнительный слой палатки. Обычно он крепится к верхней части палатки защелками и закрепляется на растяжках с некоторым зазором от полотна палатки. Даже если вы уверены в том, что дождя не будет, все же лучше установить погодный тент. Так вы будете готовы к внезапному дождю и не растеряете отдельные элементы палатки. В некоторых случаях каркасом оснащается именно верхний тент палатки, а сама палатка крепится к тенту изнутри (поэтому очередность работы с этими элементами зависит от модели палатки).



Перенесите все свои вещи в палатку. После установки палатки можно заняться обустройством ее внутреннего пространства. Так как внутри обычно бывает не так много места, необходимо принять решение о том, какие вещи нестрашно оставить под открытым небом, а какие из них лучше занести внутрь. Очевидно, что внутри следует расположить коврики и спальные мешки. Герметичные контейнеры с вещами и продуктами можно оставить снаружи. Чтобы вещи не промокли, кладите их в палатку. «Если тент для защиты от дождя и ветра надежно установлен и закреплен с обеих сторон, в случае дождя вашему снаряжению ничего не грозит.

Разборка и упаковка палатки



Выдерните крепежные колышки из земли. Обычно колышки выдергиваются достаточно легко, и сделать это необходимо перед основной разборкой палатки. Если у вас не получается

вручную выдернуть какой-то колышек, попробуйте немного подкопать его, чтобы извлечь из земли.

Также в числе первых следует снять бескаркасные детали палатки (в зависимости от конструкции это может быть как погодный тент, так и внутренняя палатка).



Извлеките каркасные дуги. Удалив крепежные колышки, выньте каркасные дуги из фиксирующих их карманов. Сделайте это со всеми их концами (количество которых будет зависеть от количества дуг в конкретной палатке), а уже потом приступайте к извлечению дуг из своих кулисок. Так вы избежите опрокидывания палатки из-за неравномерной разборки. Медленно извлеките дуги. Если не соблюдать осторожность, можно повредить детали даже самых качественных палаток.



Сложите все элементы палатки в одно место. Убирая колышки и складывая тент с каркасными дугами, постарайтесь уложить их в одно место. Палатку со всеми ее элементами вообще принято хранить в одном месте (отдельной сумке), но особенно важно не забывать об этом, когда вы сворачиваете свой лагерь. Нельзя уехать с места стоянки, не забрав с собой все необходимые детали.



Окиньте взглядом место стоянки, чтобы убедиться в том, что вы ничего не забыли. Когда лагерь уже будет собран, в последнюю минуту необходимо еще раз окинуть место стоянки взглядом и убедиться в том, что вы ничего случайно не оставили и не забыли. В том числе не следует оставлять за собой мусор. После вас место стоянки должно выглядеть так же или даже лучше, чем до вашего приезда.



Храните палатку в сухом месте. Вернувшись домой, необходимо убрать палатку на хранение в сухое место. Если при хранении палатка будет покрываться влагой и плесенью, то ее полотно с течением времени сгниет и она станет непригодной для дальнейшего использования.

17. Что такое веревка?

Правильный ответ: Вережка – это сплетение различных видов и структур волокон в единую систему.



Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 10 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 20раз – выполнено);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -5см – выполнено);
5. Завязать узлы: прямой оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
6. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
7. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
8. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 10 минут - выполнено);
9. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);

10. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
11. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
12. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм».
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредмет ные	Личностн ые		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 20 и более – высокий уровень;
 от 10 до 19 баллов – средний уровень;
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
 - высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2025 / 2026 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.**

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Перечислите районы, входящие в состав Ленинградской области.

Правильный ответ: Бокситогорский район, Волосовский район, Волховский район, Всеволожский район, Выборгский район, Гатчинский район, Кингисеппский район, Киришский район, Кировский район, Лодейнопольский район, Ломоносовский район, Лужский район, Подпорожский район, Приозерский район, Сланцевский район, Тихвинский район, Тосненский район.

2. Назовите самое большое болото Ленинградской области.

Правильный ответ: Мшинское болото. Одно из обширнейших болот Ленинградской области.



3. Какая река протекает в тосненском районе с созвучным названием?

Правильный ответ: Река Тосна.



4. Сколько рек протекает на территории Ульяновского городского поселения?

Правильный ответ: Протекает две реки.

5. Какие реки протекают на территории Ульяновского городского поселения?

Правильный ответ: Саблинка и Тосна.

6. Какая река самая бурная и самая короткая в Ленинградской области?

Правильный ответ: Нева - самая бурная река в Ленинградской области, она же является самой короткой.



7. Какова протяженность реки Нева?

Правильный ответ: Ее протяженность составляет всего 74 километра.

8. Что такое карабин?

Правильный ответ: Это крепеж используется для страховки в альпинизме, скалолазании, дельтапланеризме, спелеологии, парашютном спорте, роуп-джампинге.



9. Что такое веревка?

Правильный ответ: Вережка – это сплетение различных видов и структур волокон в единую систему.



10. Что такое палатка и для чего она служит?

Правильный ответ: Палатка — временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания людей.



11. Какие виды палаток бывают?

Правильный ответ: Трекинговые (равнинные). Простые небольшие палатки, рассчитанные на лёгкие походы и ночёвки вдоль туристических троп, в лесу и на равнинах. Не очень устойчивы к сильному ливню и ветру.

Экспедиционные. Похожи на равнинные, но с повышенной ветро- и влагоустойчивостью. Достаточно универсальны в своём классе: подходят как для равнинных путешествий, так и для горных походов невысокой сложности.

Штурмовые (высокогорные). Такие палатки можно использовать в любых условиях, но чаще всего их берут в сложные горные походы. Хорошая штурмовая палатка выдержит любые погодные условия. Штурмовые палатки лёгкие, умеренно вместительные, быстро собираются..

Кемпинговые. Это палатки для любителей автотуризма или многодневных остановок на одном месте (хотя бы 3-4 дня). В силу своей вместительности их часто берут и для семейного отдыха на природе. Как правило, кемпинговые палатки очень комфортны: с высокими потолками, большими тамбурами, с множеством окон и хорошей вентиляцией. Но есть и несколько явных минусов: большой вес и невысокая прогреваемость (из-за большого объёма).

Специальные – это специализированные палатки с нестандартными требованиями к условиям или конструкции: рыболовные и военные палатки, палатки для зимних походов, для детей и т.п.

12. Что такое рюкзак и для чего применяют рюкзак?

Правильный ответ: Рюкзак (от нем. Rucksack — заплечная сумка) — специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.



13. Какие спальные мешки бывают?

Правильный ответ: Спальные мешки подразделяются на виды. Изначально они классифицируются по назначению. Бывают: 1. туристические; 2. кемпинговые; 3. экстремальные.



14. Для чего применяют спальный мешок в походе?

Правильный ответ: Спальный мешок — это предмет туристического снаряжения, который используется для сна и отдыха в походных условиях.

15. Что такое туристический коврик и для чего он служит?

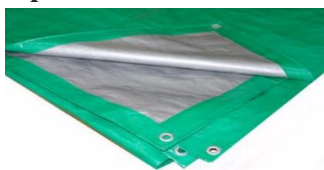
Правильный ответ: Туристический коврик, или, как в народе говорят, каремат — это коврик под спальник для обеспечения комфорта в походах

www.sima-land.ru



16. Что такое тент?

Правильный ответ: Материал абсолютно не пропускающий влагу различных размеров.



17. Что такое бинт и для чего он служит?

Правильный ответ: Бинт (нем. Binde — тесьма, повязка) — полоска ткани (марли, холста, полотна, фланели), используемая для перевязки ран, наложения повязки.



18. Что такое медицинский жгут и для чего он служит?

Правильный ответ: Медицинский жгут - это средство временной остановки кровотечения из крупных кровеносных сосудов. Жгут является средством временной остановки кровотечения из магистральных сосудов конечностей.



Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 10 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15 раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 20 раз – выполнено);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -5см – выполнено);
5. Завязать узлы: «прямой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
6. Завязать узлы: «встречный», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
7. Завязать узлы: «восьмерка», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
8. Завязать узлы: «бантик», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
9. Завязать узлы: «простой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
10. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
11. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
12. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 10 минут - выполнено);
13. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
14. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. Взять 1 КП
(Правила выполнения упражнения: за 2 минуты - выполнено);
15. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
16. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
17. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
18. Выполнить кувырок вперед;
19. Выполнить кувырок назад;
20. Выполнить «Колесо»;
21. Выполнить страховку приземление с группировкой тела;
22. Стойка на руках у стены в течении 10 секунд;

- 23. Вис на перекладине прямым хватом в течении 10 секунд;
- 24. Наложить давящую повязку на предплечье.

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм».
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 20 и более – высокий уровень;
 от 10 до 19 баллов – средний уровень;
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
 - высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2026 / 2027 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.**

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Что такое карабин?

Правильный ответ: Это крепеж используется для страховки в альпинизме, скалолазании, дельтапланеризме, спелеологии, парашютном спорте, роуп-джампинге.



2. Что такое веревка?

Правильный ответ: Вережка – это сплетение различных видов и структур волокон в единую систему.



3. Что такое рюкзак и для чего применяют рюкзак?

Правильный ответ: Рюкзак (от нем. Rucksack — заплечная сумка) — специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.



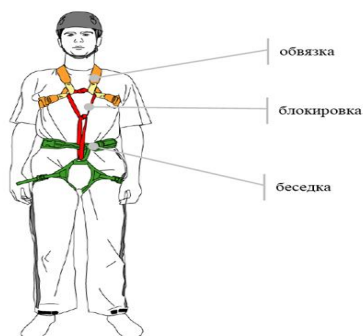
4. Что такое страховочная система?

Правильный ответ: Страховочная система является индивидуальным средством защиты от падения с высоты



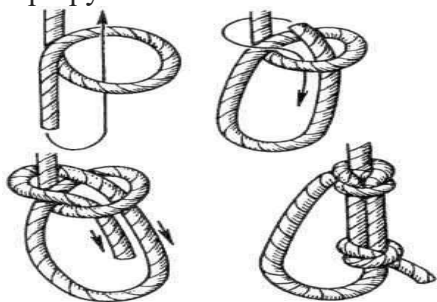
5. Назовите основные части страховочной системы.

Правильный ответ: Обвязка, блокировка, беседка.



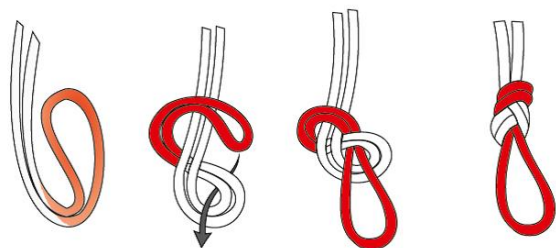
6. Для чего применяется узел булинь?

Правильный ответ: Узел булинь (беседочный) применяется для подъема грузов и пострадавших из трудно доступных мест, а также для страховки человека на сложных маршрутах.



7. Для чего применяется узел Восьмерка?

Правильный ответ: Узел «Восьмерка» применяется для фиксации веревки через карабин.



8. Назовите самое важное правило прохождения любого спортивного этапа.

Правильный ответ: Сохранение страховки.

9. Какие основные виды туризма вы знаете?

Правильный ответ: Пеший туризм; велосипедный туризм; водный туризм; горный туризм; спортивный туризм

10. Перечислите районы, входящие в состав Ленинградской области.

Правильный ответ: Бокситогорский район, Волосовский район, Волховский район, Всеволожский район, Выборгский район, Гатчинский район, Кингисеппский район, Киришский район, Кировский район, Лодейнопольский район, Ломоносовский район, Лужский район, Подпорожский район, Приозерский район, Сланцевский район, Тихвинский район, Тосненский район.

11. Какая река протекает в тосненском районе с созвучным названием?

Правильный ответ: Река Тосна.



12. Какие реки протекают на территории Ульяновского городского поселения?

Правильный ответ: Саблинка и Тосна.

13. Какая река самая бурная и самая короткая в Ленинградской области?

Правильный ответ: Нева - самая бурная река в Ленинградской области, она же является самой короткой.



14. Что такое страховочная система и из чего она состоит?

Правильный ответ: Страховочная система — это элемент личного снаряжения. Предназначена для страховки, а так же, благодаря специальным «разгрузочным петлям», дает возможность иметь под рукой специальное снаряжение. Состоит из прочных строп и силовых пряжек. Страховочная система одевается поверх одежды и не должна сковывать движения.

15. Какие виды палаток бывают?

Правильный ответ: Трекинговые (равнинные). Простые небольшие палатки, рассчитанные на лёгкие походы и ночёвки вдоль туристических троп, в лесу и на равнинах. Не очень устойчивы к сильному ливню и ветру.

Экспедиционные. Похожи на равнинные, но с повышенной ветро- и влагоустойчивостью. Достаточно универсальны в своём классе: подходят как для равнинных путешествий, так и для горных походов невысокой сложности.

Штурмовые (высокогорные). Такие палатки можно использовать в любых условиях, но чаще всего их берут в сложные горные походы. Хорошая штурмовая палатка выдержит любые погодные условия. Штурмовые палатки лёгкие, умеренно вместительные, быстро собираются..

Кемпинговые. Это палатки для любителей автотуризма или многодневных остановок на одном месте (хотя бы 3-4 дня). В силу своей вместительности их часто берут и для семейного отдыха на природе. Как правило, кемпинговые палатки очень комфортны: с высокими потолками, большими тамбурами, с множеством окон и хорошей вентиляцией. Но есть и несколько явных минусов: большой вес и невысокая прогреваемость (из-за большого объема). Специальные – это специализированные палатки с нестандартными требованиями к условиям или конструкции: рыболовные и военные палатки, палатки для зимних походов, для детей и т.п.

16. Что такое рюкзак и для чего применяют рюкзак?

Правильный ответ: Рюкзак (от нем. Rucksack — заплечная сумка) — специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.



17. Какие спальные мешки бывают?

Правильный ответ: Спальные мешки подразделяются на виды. Изначально они классифицируются по назначению. Бывают: 1. туристические; 2. кемпинговые; 3. экстремальные.



18. Для чего применяют спальный мешок в походе?

Правильный ответ: Спальный мешок — это предмет туристического снаряжения, который используется для сна и отдыха в походных условиях.

19. Что такое туристический коврик и для чего он служит?

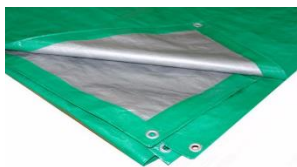
Правильный ответ: Туристический коврик, или, как в народе говорят, каремат — это коврик под спальник для обеспечения комфорта в походах.

www.sima-land.ru



20. Что такое тент?

Правильный ответ: Материал абсолютно не пропускающий влагу различных размеров.



Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 10 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 20раз – выполнено);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость»
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -5см – выполнено);
5. Завязать узлы: «прямой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
6. Завязать узлы: «встречный», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
7. Завязать узлы: «восьмерка», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
8. Завязать узлы: «бантик», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
9. Завязать узлы: «простой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
10. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
11. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
12. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 10 минут - выполнено);
13. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
14. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. Взять 1 КП
(Правила выполнения упражнения: за 2 минуты - выполнено);
15. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
16. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
17. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
18. Выполнить кувырок вперед;
19. Выполнить кувырок назад;
20. Выполнить «Колесо»;
21. Выполнить страховку приземление с группировкой тела;

22. Стойка на руках у стены в течении 10 секунд;
23. Вис на перекладине прямым хватом в течении 10 секунд;
24. Наложить давящую повязку на предплечье;
25. Подать сигнал рукой по заданию: Стоп, опасность, внимание, направление;
26. Установить тент над палаткой
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
27. Завязать узлы: «прустик», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
28. Завязать узлы: «булинь» (беседочный), оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
29. Наложить давящую повязку на голень.

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм».
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 20 и более – высокий уровень;
 от 10 до 19 баллов – средний уровень;
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
 - высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2026 / 2027 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Какое количество районов в Ленинградской области?

Правильный ответ: 17.

2. Что такое компас?

Правильный ответ: Компас - это устройство, которое показывает стороны света.



3. Сколько стороны света существуют?

Правильный ответ: Четыре. В географии сторона света — одно из четырёх основных направлений (север, юг, запад, восток).

4. Назовите стороны света.

Правильный ответ: Стороны света: Север-Юг, это направления в стороны Северного или Южного полюсов. Запад-Восток определяется направлением вращения нашей планеты. Если эти направления попытаться выявить на карте, то Север, это вверху, Юг- внизу, слева – Запад, а Восток – справа.



5. Что такое Азимут?

Правильный ответ: Азимут — угол между плоскостью истинного меридиана места наблюдателя и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый предмет



6. Что такое географическая карта?

Правильный ответ: Географическая карта — это построенное в картографической проекции, уменьшенное, обобщённое изображение поверхности Земли.

7. Для чего нужна карта местности?

Правильный ответ: Карта местности нужна для ориентирования на местности.

8. Первое, что нужно знать для планирования похода?

Правильный ответ: Место прохождения маршрута, точку прибытия, время года похода.

9. Что такое похода выходного дня?

Правильный ответ: Поход выходного дня - это непродолжительный поход, обычно от 1 до 3 дней, совершаемой группой туристов, с различным уровнем подготовки.

10. Перечислите основное оборудование туриста для похода выходного дня.

Правильный ответ: Палатка, рюкзак, спальный мешок, туристические коврики, трекинговые палки, налобный фонарь, горелка, КЛМН(кружка, ложка, миска, нож), туристическую посуду, личная гигиена (обычное полотенце, обычное кусковое мыло), аптечка (солнцезащитный крем и бальзам для губ), одежда (мембранная куртка, универсальное термобельё, брюки, флисовая кофта, трусы, головной убор, обувь, носки).

11. Последовательность сборки (установки) и разборки палатки.

Правильный ответ:

Сборка и установка палатки

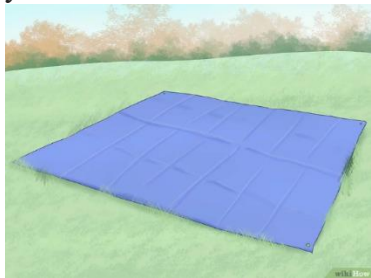


Распакуйте палатку. После выбора подходящего места для своего палаточного лагеря можно приступить к распаковке палатки. Лучше всего сразу распаковать все составляющие элементы палатки. Вы быстрее соберете палатку, если вам не придется в процессе работы последовательно распаковывать те детали, которые вам будут требоваться. Сложите все детали в одно место, чтобы ничего не потерять. Конкретный набор элементов палатки будет зависеть от ее типа.

А-образные палатки — наиболее распространенный тип одноместных палаток. Их проще всего собирать, но нередко над ними требуется устанавливать дополнительный погодный тент для защиты от дождя и ветра.

Тоннельные палатки отличаются от А-образных палаток тем, что имеют каркас из пары длинных дуг, идущих параллельно друг другу и поперек ширины самой палатки. Такая

конструкция позволяет увеличить внутреннюю площадь палатки и обеспечить больше места в верхней ее части. Тем не менее тоннельные палатки не так устойчивы при сильном ветре. Куполообразные каркасные палатки обычно бывают самыми большими и предназначены для размещения более крупных туристических групп. Несмотря на большие размеры, устанавливать такие палатки достаточно просто.



Разложите на земле подстилку для палатки. Вне зависимости от того, насколько чиста выбранная вами площадка для палатки, на ней могут присутствовать ветки и прочий сор, способный проткнуть дно палатки и доставить вам дискомфорт. Подстилка должна быть достаточно большой, чтобы покрыть собой практически все пространство, на котором будет стоять палатка. Дополнительная мягкость подстилки обеспечит вам более комфортный отдых.

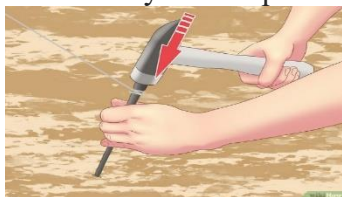


Вставьте каркасные дуги в предназначенные для этого кулиски и карманы палатки. Распаковав все детали палатки, можно приступить к сборке каркаса. Сначала растяните на земле саму палатку (или внешний тент, в зависимости от того, какой элемент палатки устанавливается на каркасе). Это не позволит вам запутаться с тем, какую каркасную дугу куда вставлять. На данный этап работы обычно уходит больше всего времени, но все выполняется достаточно просто.

В случае с тоннельной палаткой убедитесь в том, что вы вставили каркасные дуги параллельно друг другу.



Поднимите палатку на каркасе. Если каркасные дуги палатки составные, убедитесь в том, что они нигде не разомкнулись. Они будут держать на себе вашу палатку. Помогите палатке принять правильную форму, приподняв ее центральную часть и расправив полотно палатки на дугах. После этих действий каркасные дуги обычно уже сами поддерживают форму палатки. В ином случае поправьте и закрепите каркас так, как требуется конструкцией палатки.



Кольшками и растяжками прикрепите палатку к земле. Молотком или подходящим камнем вбейте крепежные кольшки в землю вокруг палатки. Прикрепленные к кольшкам растяжки стабилизируют полотно палатки не позволят ей смещаться. Если по какой-то причине у вас не оказалось с собой крепежных кольшков, вместо них можно использовать прочные палки, аналогичным образом вбив их в землю и закрепив на них растяжки.



Установите над палаткой погодный тент. Важно помнить, что непосредственно сама палатка (ее внутренняя часть) обычно не обладает влагозащитой. За это отвечает погодный тент. Погодный тент представляет собой второй дополнительный слой палатки. Обычно он крепится к верхней части палатки защелками и закрепляется на растяжках с некоторым зазором от полотна палатки. Даже если вы уверены в том, что дождя не будет, все же лучше установить погодный тент. Так вы будете готовы к внезапному дождю и не растеряете отдельные элементы палатки. В некоторых случаях каркасом оснащается именно верхний тент палатки, а сама палатка крепится к тенту изнутри (поэтому очередность работы с этими элементами зависит от модели палатки).



Перенесите все свои вещи в палатку. После установки палатки можно заняться обустройством ее внутреннего пространства. Так как внутри обычно бывает не так много места, необходимо принять решение о том, какие вещи нестрашно оставить под открытым небом, а какие из них лучше занести внутрь. Очевидно, что внутри следует расположить коврики и спальные мешки. Герметичные контейнеры с вещами и продуктами можно оставить снаружи. Чтобы вещи не промокли, кладите их в палатку. «Если тент для защиты от дождя и ветра надежно установлен и закреплен с обеих сторон, в случае дождя вашему снаряжению ничего не грозит.

Разборка и упаковка палатки

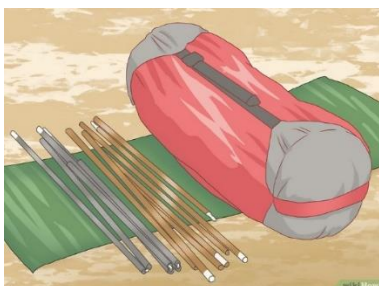


Выдерните крепежные кольшки из земли. Обычно кольшки выдергиваются достаточно легко, и сделать это необходимо перед основной разборкой палатки. Если у вас не получается вручную выдернуть какой-то кольшек, попробуйте немного подкопать его, чтобы извлечь из земли.

Также в числе первых следует снять бескаркасные детали палатки (в зависимости от конструкции это может быть как погодный тент, так и внутренняя палатка).



Извлеките каркасные дуги. Удалив крепежные колышки, выньте каркасные дуги из фиксирующих их карманов. Сделайте это со всеми их концами (количество которых будет зависеть от количества дуг в конкретной палатке), а уже потом приступайте к извлечению дуг из своих кулисок. Так вы избежите опрокидывания палатки из-за неравномерной разборки. Медленно извлеките дуги. Если не соблюдать осторожность, можно повредить детали даже самых качественных палаток.



Сложите все элементы палатки в одно место. Убирая колышки и складывая тент с каркасными дугами, постарайтесь уложить их в одно место. Палатку со всеми ее элементами вообще принято хранить в одном месте (отдельной сумке), но особенно важно не забывать об этом, когда вы сворачиваете свой лагерь. Нельзя уехать с места стоянки, не забрав с собой все необходимые детали.



Окиньте взглядом место стоянки, чтобы убедиться в том, что вы ничего не забыли. Когда лагерь уже будет собран, в последнюю минуту необходимо еще раз окинуть место стоянки взглядом и убедиться в том, что вы ничего случайно не оставили и не забыли. В том числе не следует оставлять за собой мусор. После вас место стоянки должно выглядеть так же или даже лучше, чем до вашего приезда.



Храните палатку в сухом месте. Вернувшись домой, необходимо убрать палатку на хранение в сухое место. Если при хранении палатка будет покрываться влагой и плесенью, то ее полотно с течением времени сгниет и она станет непригодной для дальнейшего использования.

12. Что такое бинт и для чего он служит?

Правильный ответ: Бинт (нем. Binde — тесьма, повязка) — полоска ткани (марли, холста, полотна, фланели), используемая для перевязки ран, наложения повязки.



13. Что такое медицинский жгут и для чего он служит?

Правильный ответ: Медицинский жгут - это средство временной остановки кровотечения из крупных кровеносных сосудов. Жгут является средством временной остановки кровотечения из магистральных сосудов конечностей.



14. Основные системы жизнеобеспечения человека?

Правильный ответ: Лимфатическая система, кровеносная система, нервная система, дыхательная система, опорно-двигательная система, пищеварительная система.

15. Назовите порядок обработки раны.

Правильный ответ: Осмотреть рану, оценить характер и степень повреждения. Постараться остановить кровотечение. Промыть рану 3% раствором перекиси водорода или розовым раствором марганцовки, 0,5% раствором хлоргексидина или фурацилина и осушить салфеткой. Наложить повязку. Обработать вокруг раны кожу антисептиком, наложить стерильную повязку. Через несколько часов обязательно сделать перевязку. Дать болеутоляющее. Обратиться в медицинское учреждение для дальнейшей помощи.

16. Что такое искусственное дыхание?

Правильный ответ: Комплекс мер, направленных на поддержание оборота воздуха через лёгкие у человека, переставшего дышать.

17. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца?

Правильный ответ: Важно соблюдать безопасность, перед началом СЛР (сердечно-легочная реанимация) необходимо уложить человека на жесткую, устойчивую и твердую поверхность или на пол. После этого наклонить голову набок, приоткрыть рот и убедиться, что просвет дыхательных путей не перекрыт. При обнаружении непроходимости — очистить дыхательные пути подручными средствами (платком или салфеткой). Для эффективного искусственного дыхания произвести прием Сафара — запрокинуть голову назад, выдвинуть челюсть вперед и вверх, приоткрыть рот одним движением. Комплекс реанимации начинается с 30 компрессионных сжатий грудины, которые выполняет один человек ритмично без перерывов.

Для этого необходимо поместить правую руку с упором ладони на нижнюю часть грудины по центру, поверх правой руки приложить левую и сплести пальцы. Для выполнения массажа сердца руки должны быть прямыми, не согнутыми в локтевых суставах. Выполняют 100-120 нажатий в минуту с ритмичной компрессией грудины на 5-6 см вглубь, до полного расширения грудной клетки после сжатия. После 30 компрессионных сжатий совершают 2 выдоха в полость рта или носа пострадавшего на протяжении 1 секунды. При проведении дыхания методом «рот в рот» необходимо сжать ноздри пальцами перед совершением выдоха. Во время двух выдохов следует смотреть на грудную клетку: расправление и поднятие свидетельствуют о правильном выполнении. Если грудная клетка не поднимается и не опускается, необходимо проверить, проходимы ли дыхательные пути, возможно понадобится повторить прием Сафара. При СЛР нужно обязательно проверять пульс каждые 2 минуты. Реанимируют без остановок до 30- 40 минут.



18. Что такое тепловой удар?

Правильный ответ: Тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

19. Порядок оказания помощи при тепловом ударе.

Правильный ответ: Немедленно поместить пострадавшего в тень или перенести его в прохладное помещение. Снять одежду с верхней половины тела и уложить на спину, немного приподняв голову. Положить на голову холодный компресс. Обернуть тело мокрой простыней или опрыскать прохладной водой. Дать пострадавшему обильное питье. При обморочном состоянии поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. При необходимости, вызвать врача.

20. Что такое перелом?

Правильный ответ: Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).



21. Порядок оказания помощи при переломе?

Правильный ответ:

А) Первая помощь при открытом переломе:

Если есть возможность надо вызвать скорую помощь. После чего обеспечить неподвижность поврежденной конечности, например, положите ее на подушку и обеспечить покой. На предполагаемую зону перелома положить что-нибудь холодное. Самому пострадавшему можно дать выпить горячий чай или обезболивающее средство.

Если транспортировать пострадавшего придется самостоятельно, то предварительно необходимо наложить шину из любых подручных материалов (доски, лыжи, палки, прутья, зонты).

Любые два твердых предмета прикладывают к конечности с противоположных сторон поверх одежды и надежно, но не туго (чтобы не нарушать кровообращение) фиксируются бинтом или другими подходящими подручными материалами (кушак, ремень, лента, веревка).

Фиксировать надо два сустава - выше и ниже места перелома. Например, при переломе голени фиксируются голеностопный и коленный суставы, а при переломе бедра – все суставы ноги.

Если под рукой совсем ничего не оказалось, то поврежденную конечность следует прибинтовать к здоровой (руку - к туловищу, ногу – ко второй ноге).

Транспортировка пострадавшего с переломом ноги осуществляется в положении лежа, травмируемую конечность желательно приподнять.



Б) Первая помощь при открытом переломе:

Открытый перелом опаснее закрытого, так как есть возможность инфицирования отломков.

Если есть кровотечение, его надо остановить. Если кровотечение незначительное, то достаточно наложить давящую повязку. При сильном кровотечении накладываем жгут, не забывая отметить время его наложения. Если время транспортировки занимает более 1,5-2 часов, то каждые 30 минут жгут необходимо ослаблять на 3-5 минут.

Кожу вокруг раны необходимо обработать антисептическим средством (йод, зеленка). В случае его отсутствия рану надо закрыть хлопчатобумажной тканью.

Теперь следует наложить шину, также, как и в случае закрытого перелома, но избегая места, где выступают наружу костные обломки и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Нельзя пытаться вправлять кость и переносить пострадавшего без наложения шины!



Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 20 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 30 раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 30 раз – выполнено);

4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -8 см – выполнено);
5. Завязать узлы: «прямой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
6. Завязать узлы: «встречный», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
7. Завязать узлы: «восьмерка», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
8. Завязать узлы: «бантик», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
9. Завязать узлы: «простой», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
10. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
11. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
12. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 5 минут - выполнено);
13. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
14. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. Взять 1 КП
(Правила выполнения упражнения: за 2 минуты - выполнено);
15. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
16. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
17. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 30 секунд - выполнено);
18. Выполнить кувырок вперед;
19. Выполнить кувырок назад;
20. Выполнить «Колесо»;
21. Выполнить страховку приземление с группировкой тела;
22. Стойка на руках у стены в течении 20 секунд;
23. Вис на перекладине прямым хватом в течении 20 секунд;
24. Наложить давящую повязку на предплечье;
25. Подать сигнал рукой по заданию: Стоп, опасность, внимание, направление;
26. Установить тент над палаткой
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
27. Завязать узлы: «прутик», оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
28. Завязать узлы: «булинь» (беседочный), оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
29. Наложить давящую повязку на голень;

- 30. Выполнить реанимационные действия «Искусственное дыхание и не прямой массаж сердца»;
- 31. Движение на лыжах 1 километр за 4 минуты;
- 32. Перенос пострадавшего, расстояние 20 метров;

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм».
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 20 и более – высокий уровень;
 от 10 до 19 баллов – средний уровень;
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
 - высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2027 / 2028 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Что такое бинт и для чего он служит?

Правильный ответ: Бинт (нем. Binde — тесьма, повязка) — полоска ткани (марли, холста, полотна, фланели), используемая для перевязки ран, наложения повязки.



2. Что такое медицинский жгут и для чего он служит?

Правильный ответ: Медицинский жгут - это средство временной остановки кровотечения из крупных кровеносных сосудов. Жгут является средством временной остановки кровотечения из магистральных сосудов конечностей.



3. Основные системы жизнеобеспечения человека?

Правильный ответ: Лимфатическая система, кровеносная система, нервная система, дыхательная система, опорно-двигательная система, пищеварительная система.

4. Назовите порядок обработки раны.

Правильный ответ: Осмотреть рану, оценить характер и степень повреждения. Постараться остановить кровотечение. Промыть рану 3% раствором перекиси водорода или розовым раствором марганцовки, 0,5% раствором хлоргексидина или фурацилина и осушить салфеткой. Наложить повязку. Обработать вокруг раны кожу антисептиком, наложить стерильную повязку. Через несколько часов обязательно сделать перевязку. Дать болеутоляющее. Обратиться в медицинское учреждение для дальнейшей помощи.

5. Что такое искусственное дыхание?

Правильный ответ: Комплекс мер, направленных на поддержание оборота воздуха через лёгкие у человека, переставшего дышать.

6. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца?

Правильный ответ: Важно соблюдать безопасность, перед началом СЛР (сердечно-легочная реанимация) необходимо уложить человека на жесткую, устойчивую и твердую поверхность или на пол. После этого наклонить голову набок, приоткрыть рот и убедиться, что просвет дыхательных путей не перекрыт. При обнаружении непроходимости — очистить дыхательные пути подручными средствами (платком или салфеткой). Для эффективного искусственного дыхания произвести прием Сафара — запрокинуть голову назад, выдвинуть челюсть вперед и вверх, приоткрыть рот одним движением. Комплекс реанимации начинается с 30 компрессионных сжатий грудины, которые выполняет один человек ритмично без перерывов. Для этого необходимо поместить правую руку с упором ладони на нижнюю часть грудины по центру, поверх правой руки приложить левую и сплести пальцы. Для выполнения массажа сердца руки должны быть прямыми, не согнутыми в локтевых суставах. Выполняют 100-120 нажатий в минуту с ритмичной компрессией грудины на 5-6 см вглубь, до полного расширения грудной клетки после сжатия. После 30 компрессионных сжатий совершают 2 выдоха в полость рта или носа пострадавшего на протяжении 1 секунды. При проведении дыхания методом «рот в рот» необходимо сжать ноздри пальцами перед совершением выдоха. Во время двух выдохов следует смотреть на грудную клетку: расправление и поднятие свидетельствуют о правильном выполнении. Если грудная клетка не поднимается и не опускается, необходимо проверить, проходимы ли дыхательные пути, возможно понадобится повторить прием Сафара. При СЛР нужно обязательно проверять пульс каждые 2 минуты. Реанимируют без остановок до 30-40 минут.



7. Что такое тепловой удар?

Правильный ответ: Тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

8. Порядок оказания помощи при тепловом ударе.

Правильный ответ: Немедленно поместить пострадавшего в тень или перенести его в прохладное помещение. Снять одежду с верхней половины тела и уложить на спину, немного приподняв голову. Положить на голову холодный компресс. Обернуть тело мокрой простыней или опрыскать прохладной водой. Дать пострадавшему обильное питье. При обморочном состоянии поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. При необходимости,

вызвать врача. состоянии поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. При необходимости, вызвать врача.

9. Что такое перелом?

Правильный ответ: Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).



10. Порядок оказания помощи при переломе?

Правильный ответ:

А) Первая помощь при открытом переломе:

Если есть возможность надо вызвать скорую помощь. После чего обеспечить неподвижность поврежденной конечности, например, положите ее на подушку и обеспечить покой. На предполагаемую зону перелома положить что-нибудь холодное. Самому пострадавшему можно дать выпить горячий чай или обезболивающее средство.

Если транспортировать пострадавшего придется самостоятельно, то предварительно необходимо наложить шину из любых подручных материалов (доски, лыжи, палки, прутья, зонты).

Любые два твердых предмета прикладывают к конечности с противоположных сторон поверх одежды и надежно, но не туго (чтобы не нарушать кровообращение) фиксируются бинтом или другими подходящими подручными материалами (кушак, ремень, лента, веревка).

Фиксировать надо два сустава - выше и ниже места перелома. Например, при переломе голени фиксируются голеностопный и коленный суставы, а при переломе бедра – все суставы ноги.

Если под рукой совсем ничего не оказалось, то поврежденную конечность следует прибинтовать к здоровой (руку - к туловищу, ногу – ко второй ноге).

Транспортировка пострадавшего с переломом ноги осуществляется в положении лежа, травмируемую конечность желательно приподнять.



Б) Первая помощь при открытом переломе:

Открытый перелом опаснее закрытого, так как есть возможность инфицирования отломков.

Если есть кровотечение, его надо остановить. Если кровотечение незначительное, то достаточно наложить давящую повязку. При сильном кровотечении накладываем жгут, не забывая отметить время его наложения. Если время транспортировки занимает более 1,5-2 часов, то каждые 30 минут жгут необходимо ослаблять на 3-5 минут.

Кожу вокруг раны необходимо обработать антисептическим средством (йод, зеленка). В случае его отсутствия рану надо закрыть хлопчатобумажной тканью.

Теперь следует наложить шину, также, как и в случае закрытого перелома, но избегая места, где выступают наружу костные обломки и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Нельзя пытаться вправлять кость и переносить пострадавшего без наложения шины!



11. Что такое комплекс специальных физических упражнений?

Правильный ответ: Это система специально подобранных физических упражнений и приемов, применяемых для укрепления здоровья и совершенствования специальных двигательных способностей человека.

12. Что такое комплекс дыхательных упражнений? **Правильный ответ:** Это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма.

13. Какие дикие животные водятся в Ленинградской области?

Правильный ответ: Медведь, дикий кабан, волк. Лиса.

14. Какие ядовитые травы произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Вороний глаз, редька дикая, омела белая, паслен, прострел или сон трава, дереза.



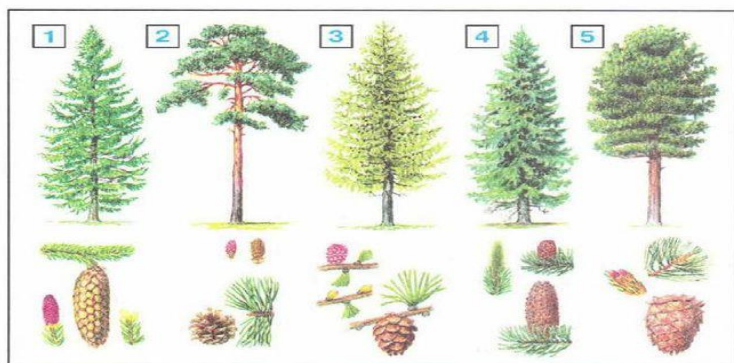
15. Какие деревья произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Дуб, орешник(лещина), ольха, клен, рябина, ель, сосна, береза.





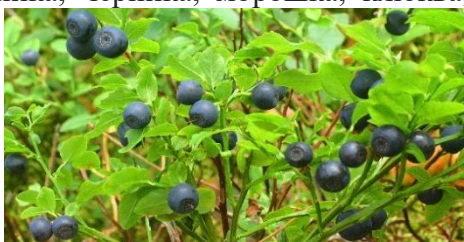
ТАЙГА



Хвойные деревья

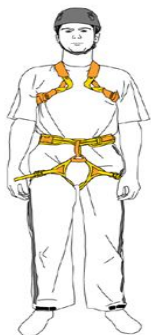
16. Какие съедобные ягоды произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Брусника, черника, морошка, клюква, малина, земляника, голубика.



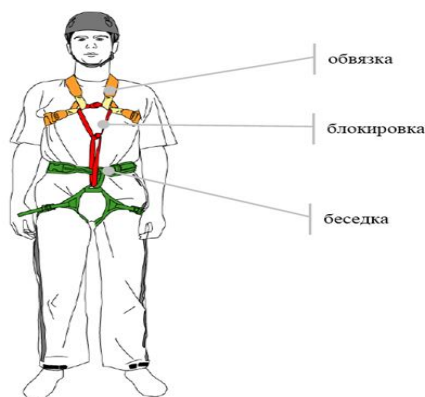
17. Что такое страховочная система?

Правильный ответ: Страховочная система является индивидуальным средством защиты от падения с высоты



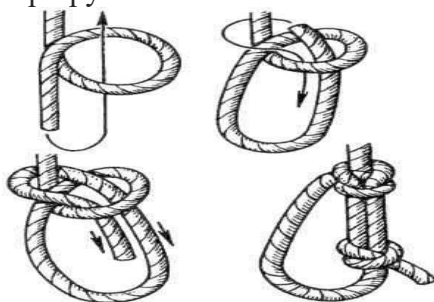
18. Назовите основные части страховочной системы.

Правильный ответ: Обвязка, блокировка, беседка.



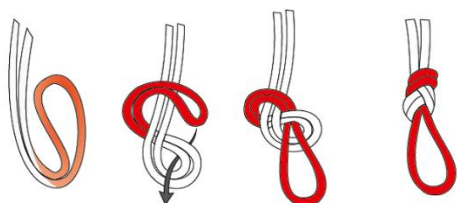
19. Для чего применяется узел булинь?

Правильный ответ: Узел булинь (беседочный) применяется для подъема грузов и пострадавших из трудно доступных мест, а также для страховки человека на сложных маршрутах.



20. Для чего применяется узел Восьмерка?

Правильный ответ: Узел «Восьмерка» применяется для фиксации веревки через карабин.



21. Назовите самое важное правило прохождения любого спортивного этапа.

Правильный ответ: Сохранение страховки.

Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 25 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 40 раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 40 раз – выполнено);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -10 см – выполнено);

5. Завязать узлы: «прямой», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
6. Завязать узлы: «встречный», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
7. Завязать узлы: «восьмерка», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
8. Завязать узлы: «бантик», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
9. Завязать узлы: «простой», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
10. Наложить бинт на предплечье (оценивается правильность и качество выполнения задания);
11. Сложить костер и озвучить способ конструкции (оценивается правильность и качество выполнения задания);
12. Уложить рюкзак. (оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 5 минут - выполнено);
13. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. (Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
14. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. Взять 1 КП (Правила выполнения упражнения: за 2 минуты - выполнено);
15. Выполнить сборку (установку) палатки на время. (Правила выполнения упражнения: за 8 минут - выполнено);
16. Выполнить разборку палатки на время (Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
17. Выполнить укладку спальника на время (Правила выполнения упражнения: за 20 секунд - выполнено);
18. Выполнить кувырок вперед;
19. Выполнить кувырок назад;
20. Выполнить «Колесо»;
21. Выполнить страховку приземление с группировкой тела;
22. Стойка на руках у стены в течении 25 секунд;
23. Вис на перекладине прямым хватом в течении 30 секунд;
24. Подтягивание 2 раза;
25. Наложить давящую повязку на предплечье;
26. Подать сигнал рукой по заданию: Стоп, опасность, внимание, направление;
27. Установить тент над палаткой (Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
28. Завязать узлы: «прустик», оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
29. Завязать узлы: «булинь» (беседочный), оценивается правильность и время выполнения (30 секунд выполнено);
30. Наложить давящую повязку на голень;
31. Выполнить реанимационные действия «Искусственное дыхание и не прямой массаж сердца»;
32. Движение на лыжах 1 километр за 4 минуты;
33. Перенос пострадавшего, расстояние 40 метров;
34. Выполнить бухтование веревки 30 метров способом через ноги;
35. Выполнить бухтование веревки 30 метров способом через шею;
36. Прохождение спортивного этапа «Вертикальный маятник»;
37. Прохождение спортивного этапа «Спуск по восьмерке»;

38. Прохождение спортивного этапа «Подъем с жумаром»;
39. Прохождение спортивного этапа «Параллельные перила»;
40. Прохождение спортивного этапа «Горизонтальный маятник»;
41. Прохождение спортивного этапа «Бревно»;
42. Прохождение спортивного этапа «Наведение, сброс страховки»;
43. Прохождение спортивного этапа «Траверз»;
44. Бег 30 метров за 10 секунд;
45. Бег 60 метров за 18 секунд;
46. Бег 1 километр за 4 минуты;
47. Бег 3 километра за 12 минут;
48. Лыжный кросс 3 километра за 10 минут.

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2027/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм».
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 20 и более – высокий уровень;
 от 10 до 19 баллов – средний уровень;
 до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
 - высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
 - отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

**Оценочный лист итогового контроля обучающихся
в 2027 / 2028 учебном году
объединение: «Пешеходный туризм»
педагог Лысенко В.В.**

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 20 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Что такое туризм?

Правильный ответ: Путешествия, специально организованные, совершаемые для отдыха и с познавательными целями, иногда с элементами спорта.



2. Какие основные виды туризма вы знаете?

Правильный ответ: Пеший туризм; велосипедный туризм; водный туризм; горный туризм; спортивный туризм.

3. Какое количество районов в Ленинградской области?

Правильный ответ: 17.

4. Перечислите районы, входящие в состав Ленинградской области.

Правильный ответ: Бокситогорский район, Волосовский район, Волховский район, Всеволожский район, Выборгский район, Гатчинский район, Кингисеппский район, Киришский район, Кировский район, Лодейнопольский район, Ломоносовский район, Лужский район, Подпорожский район, Приозерский район, Сланцевский район, Тихвинский район, Тосненский район.

5. Назовите самое большое болото Ленинградской области.

Правильный ответ: Мшинское болото. Одно из обширнейших болот Ленинградской области.



6. Какая река протекает в тосненском районе с созвучным названием?

Правильный ответ: Река Тосна.



7. Сколько рек протекает на территории Ульяновского городского поселения?

Правильный ответ: Протекает две реки.

8. Какие реки протекают на территории Ульяновского городского поселения?

Правильный ответ: Саблинка и Тосна.

9. Какая река самая бурная и самая короткая в Ленинградской области?

Правильный ответ: Нева - самая бурная река в Ленинградской области, она же является самой короткой.



10. Какова протяженность реки Невы?

Правильный ответ: Ее протяженность составляет всего 74 километра.

11. Что такое карабин?

Правильный ответ: Это крепеж используется для страховки в альпинизме, скалолазании, дельтапланеризме, спелеологии, парашютном спорте, роуп-джампинге.



12. Что такое веревка?

Правильный ответ: Вербка – это сплетение различных видов и структур волокон в единую систему.



13. Что такое страховочная система и из чего она состоит?

Правильный ответ: Страховочная система — это элемент личного снаряжения. Предназначена для страховки, а так же, благодаря специальным «разгрузочным петлям», дает возможность иметь под рукой специальное снаряжение. Состоит из прочных строп и силовых пряжек. Страховочная система одевается поверх одежды и не должна сковывать движения.

14. Что такое палатка и для чего она служит?

Правильный ответ: Палатка — временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания людей.



15. Какие виды палаток бывают?

Правильный ответ: Трекинговые (равнинные). Простые небольшие палатки, рассчитанные на лёгкие походы и ночёвки вдоль туристических троп, в лесу и на равнинах. Не очень устойчивы к сильному ливню и ветру.

Экспедиционные. Похожи на равнинные, но с повышенной ветро- и влагоустойчивостью. Достаточно универсальны в своём классе: подходят как для равнинных путешествий, так и для горных походов невысокой сложности.

Штурмовые (высокогорные). Такие палатки можно использовать в любых условиях, но чаще всего их берут в сложные горные походы. Хорошая штурмовая палатка выдержит любые погодные условия. Штурмовые палатки лёгкие, умеренно вместительные, быстро собираются..

Кемпинговые. Это палатки для любителей автотуризма или многодневных остановок на одном месте (хотя бы 3-4 дня). В силу своей вместительности их часто берут и для семейного отдыха на природе. Как правило, кемпинговые палатки очень комфортны: с высокими потолками, большими тамбурами, с множеством окон и хорошей вентиляцией. Но есть и несколько явных минусов: большой вес и невысокая прогреваемость (из-за большого объёма).

Специальные — это специализированные палатки с нестандартными требованиями к условиям или конструкции: рыболовные и военные палатки, палатки для зимних походов, для детей и т.п.

16. Что такое рюкзак и для чего применяют рюкзак?

Правильный ответ: Рюкзак (от нем. Rucksack — заплечная сумка) — специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.



17. Какие спальные мешки бывают?

Правильный ответ: Спальные мешки подразделяются на виды. Изначально они классифицируются по назначению. Бывают: 1. туристические; 2. кемпинговые; 3. экстремальные.



18. Для чего применяют спальный мешок в походе?

Правильный ответ: Спальный мешок — это предмет туристического снаряжения, который используется для сна и отдыха в походных условиях.

19. Что такое туристический коврик и для чего он служит?

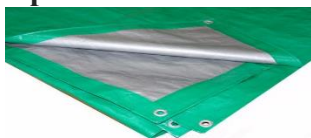
Правильный ответ: Туристический коврик, или, как в народе говорят, каремат — это коврик под спальник для обеспечения комфорта в походах.

un.bnel-emia.www



20. Что такое тент?

Правильный ответ: Материал абсолютно не пропускающий влагу различных размеров.



21. Что такое компас?

Правильный ответ: Компас - это устройство, которое показывает стороны света.



22. Сколько стороны света существуют?

Правильный ответ: Четыре. В географии сторона света — одно из четырёх основных направлений (север, юг, запад, восток).

23. Назовите стороны света.

Правильный ответ: Стороны света: Север-Юг, это направления в стороны Северного или Южного полюсов. Запад-Восток определяется направлением вращения нашей планеты. Если эти направления попытаться выявить на карте, то Север, это вверху, Юг- внизу, слева – Запад, а Восток – справа.



24. Что такое Азимут?

Правильный ответ: Азимут — угол между плоскостью истинного меридиана места наблюдателя и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый предмет



25. Что такое географическая карта?

Правильный ответ: Географическая карта — это построенное в картографической проекции, уменьшенное, обобщённое изображение поверхности Земли.

26. Для чего нужна карта местности?

Правильный ответ: Карта местности нужна для ориентирования на местности.

27. Первое, что нужно знать для планирования похода?

Правильный ответ: Место прохождения маршрута, точку прибытия, время года похода.

28. Что такое похода выходного дня?

Правильный ответ: Поход выходного дня - это непродолжительный поход, обычно от 1 до 3 дней, совершаемой группой туристов, с различным уровнем подготовки.

29. Перечислите основное оборудование туриста для похода выходного дня.

Правильный ответ: Палатка, рюкзак, спальный мешок, туристические коврики, треккинговые палки, налобный фонарь, горелка, КЛМН(кружка, ложка, миска, нож), туристическую посуду, личная гигиена (обычное полотенце, обычное кусковое мыло), аптечка (солнцезащитный крем и бальзам для губ), одежда (мембранная куртка, универсальное термобельё, брюки, флисовая кофта, трусы, головной убор, обувь, носки).

30. Последовательность сборки (установки) и разборки палатки.

Правильный ответ:

Сборка и установка палатки

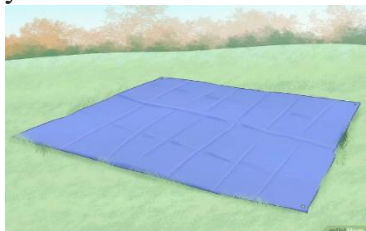


Распакуйте палатку. После выбора подходящего места для своего палаточного лагеря можно приступить к распаковке палатки. Лучше всего сразу распаковать все составляющие элементы палатки. Вы быстрее соберете палатку, если вам не придется в процессе работы последовательно распаковывать те детали, которые вам будут требоваться. Сложите все детали в одно место, чтобы ничего не потерять. Конкретный набор элементов палатки будет зависеть от ее типа.

А-образные палатки — наиболее распространенный тип одноместных палаток. Их проще всего собирать, но нередко над ними требуется устанавливать дополнительный погодный тент для защиты от дождя и ветра.

Тоннельные палатки отличаются от А-образных палаток тем, что имеют каркас из пары длинных дуг, идущих параллельно друг другу и поперек ширины самой палатки. Такая конструкция позволяет увеличить внутреннюю площадь палатки и обеспечить больше места в верхней ее части. Тем не менее тоннельные палатки не так устойчивы при сильном ветре.

Куполообразные каркасные палатки обычно бывают самыми большими и предназначены для размещения более крупных туристических групп. Несмотря на большие размеры, устанавливать такие палатки достаточно просто.



Разложите на земле подстилку для палатки. Вне зависимости от того, насколько чиста выбранная вами площадка для палатки, на ней могут присутствовать ветки и прочий сор, способный проткнуть дно палатки и доставить вам дискомфорт. Подстилка должна быть достаточно большой, чтобы покрыть собой практически все пространство, на котором будет стоять палатка. Дополнительная мягкость подстилки обеспечит вам более комфортный отдых.

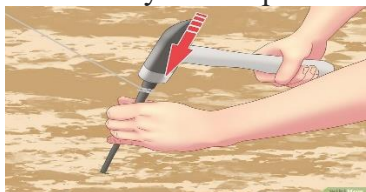


Вставьте каркасные дуги в предназначенные для этого кулиски и карманы палатки. Распаковав все детали палатки, можно приступить к сборке каркаса. Сначала растяните на земле саму палатку (или внешний тент, в зависимости от того, какой элемент палатки устанавливается на каркасе). Это не позволит вам запутаться с тем, какую каркасную дугу куда вставлять. На данный этап работы обычно уходит больше всего времени, но все выполняется достаточно просто.

В случае с тоннельной палаткой убедитесь в том, что вы вставили каркасные дуги параллельно друг другу.



Поднимите палатку на каркасе. Если каркасные дуги палатки составные, убедитесь в том, что они нигде не разомкнулись. Они будут держать на себе вашу палатку. Помогите палатке принять правильную форму, приподняв ее центральную часть и расправив полотно палатки на дугах. После этих действий каркасные дуги обычно уже сами поддерживают форму палатки. В ином случае поправьте и закрепите каркас так, как требуется конструкцией палатки.



Кольшками и растяжками прикрепите палатку к земле. Молотком или подходящим камнем вбейте крепежные кольшки в землю вокруг палатки. Прикрепленные к кольшкам растяжки

стабилизируют полотно палатки не позволят ей смещаться. Если по какой-то причине у вас не оказалось с собой крепежных колышков, вместо них можно использовать прочные палки, аналогичным образом вбив их в землю и закрепив на них растяжки.



Установите над палаткой погодный тент. Важно помнить, что непосредственно сама палатка (ее внутренняя часть) обычно не обладает влагозащитой. За это отвечает погодный тент. Погодный тент представляет собой второй дополнительный слой палатки. Обычно он крепится к верхней части палатки защелками и закрепляется на растяжках с некоторым зазором от полотна палатки. Даже если вы уверены в том, что дождя не будет, все же лучше установить погодный тент. Так вы будете готовы к внезапному дождю и не растеряете отдельные элементы палатки. В некоторых случаях каркасом оснащается именно верхний тент палатки, а сама палатка крепится к тенту изнутри (поэтому очередность работы с этими элементами зависит от модели палатки).



Перенесите все свои вещи в палатку. После установки палатки можно заняться обустройством ее внутреннего пространства. Так как внутри обычно бывает не так много места, необходимо принять решение о том, какие вещи нестрашно оставить под открытым небом, а какие из них лучше занести внутрь. Очевидно, что внутри следует расположить коврики и спальные мешки. Герметичные контейнеры с вещами и продуктами можно оставить снаружи.

Чтобы вещи не промокли, кладите их в палатку. «Если тент для защиты от дождя и ветра надежно установлен и закреплен с обеих сторон, в случае дождя вашему снаряжению ничего не грозит.

Разборка и упаковка палатки



Выдерните крепежные колышки из земли. Обычно колышки выдергиваются достаточно легко, и сделать это необходимо перед основной разборкой палатки. Если у вас не получается вручную выдернуть какой-то колышек, попробуйте немного подкопать его, чтобы извлечь из земли.

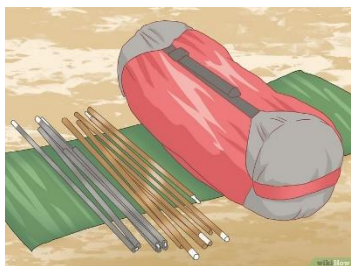
Также в числе первых следует снять бескаркасные детали палатки (в зависимости от конструкции это может быть как погодный тент, так и внутренняя палатка).



2

Извлеките каркасные дуги. Удалив крепежные колышки, выньте каркасные дуги из фиксирующих их карманов. Сделайте это со всеми их концами (количество которых будет

зависеть от количества дуг в конкретной палатке), а уже потом приступайте к извлечению дуг из своих кулисок. Так вы избежите опрокидывания палатки из-за неравномерной разборки. Медленно извлеките дуги. Если не соблюдать осторожность, можно повредить детали даже самых качественных палаток.



Сложите все элементы палатки в одно место. Убирая колышки и складывая тент с каркасными дугами, постарайтесь уложить их в одно место. Палатку со всеми ее элементами вообще принято хранить в одном месте (отдельной сумке), но особенно важно не забывать об этом, когда вы сворачиваете свой лагерь. Нельзя уехать с места стоянки, не забрав с собой все необходимые детали.



Окиньте взглядом место стоянки, чтобы убедиться в том, что вы ничего не забыли. Когда лагерь уже будет собран, в последнюю минуту необходимо еще раз окинуть место стоянки взглядом и убедиться в том, что вы ничего случайно не оставили и не забыли. В том числе не следует оставлять за собой мусор. После вас место стоянки должно выглядеть так же или даже лучше, чем до вашего приезда.



Храните палатку в сухом месте. Вернувшись домой, необходимо убрать палатку на хранение в сухое место. Если при хранении палатка будет покрываться влагой и плесенью, то ее полотно с течением времени сгниет и она станет непригодной для дальнейшего использования.

31. Кто такой КЛЕЩ и чем он опасен?

Правильный ответ: Клещ относится к паукообразным животным, которые питаются кровью животных и человека. Укус клеща опасен, в первую очередь, тем, что эти паразиты являются переносчиками инфекционных заболеваний.



32. Что такое бинт и для чего он служит?

Правильный ответ: Бинт (нем. Binde — тесьма, повязка) — полоска ткани (марли, холста, полотна, фланели), используемая для перевязки ран, наложения повязки.



33. Что такое медицинский жгут и для чего он служит?

Правильный ответ: Медицинский жгут - это средство временной остановки кровотечения из крупных кровеносных сосудов. Жгут является средством временной остановки кровотечения из магистральных сосудов конечностей.



34. Основные системы жизнеобеспечения человека?

Правильный ответ: Лимфатическая система, кровеносная система, нервная система, дыхательная система, опорно-двигательная система, пищеварительная система.

35. Назовите порядок обработки раны.

Правильный ответ: Осмотреть рану, оценить характер и степень повреждения. Постараться остановить кровотечение. Промыть рану 3% раствором перекиси водорода или розовым раствором марганцовки, 0,5% раствором хлоргексидина или фурацилина и осушить салфеткой. Наложить повязку. Обработать вокруг раны кожу антисептиком, наложить стерильную повязку. Через несколько часов обязательно сделать перевязку. Дать болеутоляющее. Обратиться в медицинское учреждение для дальнейшей помощи.

36. Что такое искусственное дыхание?

Правильный ответ: Комплекс мер, направленных на поддержание оборота воздуха через лёгкие у человека, переставшего дышать.

37. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца?

Правильный ответ: Важно соблюдать безопасность, перед началом СЛР (сердечно-легочная реанимация) необходимо уложить человека на жесткую, устойчивую и твердую поверхность или на пол. После этого наклонить голову набок, приоткрыть рот и убедиться, что просвет дыхательных путей не перекрыт. При обнаружении непроходимости — очистить дыхательные пути подручными средствами (платком или салфеткой). Для эффективного искусственного дыхания произвести прием Сафара — запрокинуть голову назад, выдвинуть челюсть вперед и вверх, приоткрыть рот одним движением. Комплекс реанимации начинается с 30 компрессионных сжатий грудины, которые выполняет один человек ритмично без перерывов. Для этого необходимо поместить правую руку с упором ладони на нижнюю часть грудины по центру, поверх правой руки приложить левую и сплести пальцы. Для выполнения массажа сердца руки должны быть прямыми, не согнутыми в локтевых суставах. Выполняют 100-120 нажатий в минуту с ритмичной компрессией грудины на 5-6 см вглубь, до полного расширения грудной клетки после сжатия. После 30 компрессионных сжатий совершают 2 выдоха в полость рта или носа пострадавшего на протяжении 1 секунды. При проведении дыхания методом «рот в рот» необходимо сжать ноздри пальцами перед совершением выдоха. Во время двух выдохов следует смотреть на грудную клетку: расправление и поднятие свидетельствуют о правильном выполнении. Если грудная клетка не поднимается и не опускается, необходимо проверить, проходимы ли дыхательные пути, возможно понадобится повторить прием Сафара.

При СЛР нужно обязательно проверять пульс каждые 2 минуты. Реанимируют без остановок до 30- 40 минут.



38. Что такое тепловой удар?

Правильный ответ: Тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

39. Порядок оказания помощи при тепловом ударе.

Правильный ответ: Немедленно поместить пострадавшего в тень или перенести его в прохладное помещение. Снять одежду с верхней половины тела и уложить на спину, немного приподняв голову. Положить на голову холодный компресс. Обернуть тело мокрой простыней или опрыскать прохладной водой. Дать пострадавшему обильное питье. При обморочном состоянии поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. При необходимости, вызвать врача.

40. Что такое перелом?

Правильный ответ: Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).



41. Порядок оказания помощи при переломе?

Правильный ответ:

А) Первая помощь при открытом переломе:

Если есть возможность надо вызвать скорую помощь. После чего обеспечить неподвижность поврежденной конечности, например, положите ее на подушку и обеспечить покой. На предполагаемую зону перелома положить что-нибудь холодное. Самому пострадавшему можно дать выпить горячий чай или обезболивающее средство.

Если транспортировать пострадавшего придется самостоятельно, то предварительно необходимо наложить шину из любых подручных материалов (доски, лыжи, палки, прутья, зонты).

Любые два твердых предмета прикладывают к конечности с противоположных сторон поверх одежды и надежно, но не туго (чтобы не нарушать кровообращение) фиксируются бинтом или другими подходящими подручными материалами (кушак, ремень, лента, веревка).

Фиксировать надо два сустава - выше и ниже места перелома. Например, при переломе голени фиксируются голеностопный и коленный суставы, а при переломе бедра – все суставы ноги.

Если под рукой совсем ничего не оказалось, то поврежденную конечность следует прибинтовать к здоровой (руку - к туловищу, ногу – ко второй ноге).

Транспортировка пострадавшего с переломом ноги осуществляется в положении лежа, травмируемую конечность желательно приподнять.



Б) Первая помощь при открытом переломе:

Открытый перелом опаснее закрытого, так как есть возможность инфицирования отломков.

Если есть кровотечение, его надо остановить. Если кровотечение незначительное, то достаточно наложить давящую повязку. При сильном кровотечении накладываем жгут, не забывая отметить время его наложения. Если время транспортировки занимает более 1,5-2 часов, то каждые 30 минут жгут необходимо ослаблять на 3-5 минут.

Кожа вокруг раны необходимо обработать антисептическим средством (йод, зеленка). В случае его отсутствия рану надо закрыть хлопчатобумажной тканью.

Теперь следует наложить шину, так же, как и в случае закрытого перелома, но избегая места, где выступают наружу костные обломки и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Нельзя пытаться вправлять кость и переносить пострадавшего без наложения шины!



42. Что такое комплекс специальных физических упражнений?

Правильный ответ: Это система специально подобранных физических упражнений и приемов, применяемых для укрепления здоровья и совершенствования специальных двигательных способностей человека.

43. Что такое комплекс дыхательных упражнений?

Правильный ответ: Это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма.

44. Какие дикие животные водятся в Ленинградской области?

Правильный ответ: Медведь, дикий кабан, волк. Лиса.



45. Какие ядовитые травы произрастают в Ленинградской области?

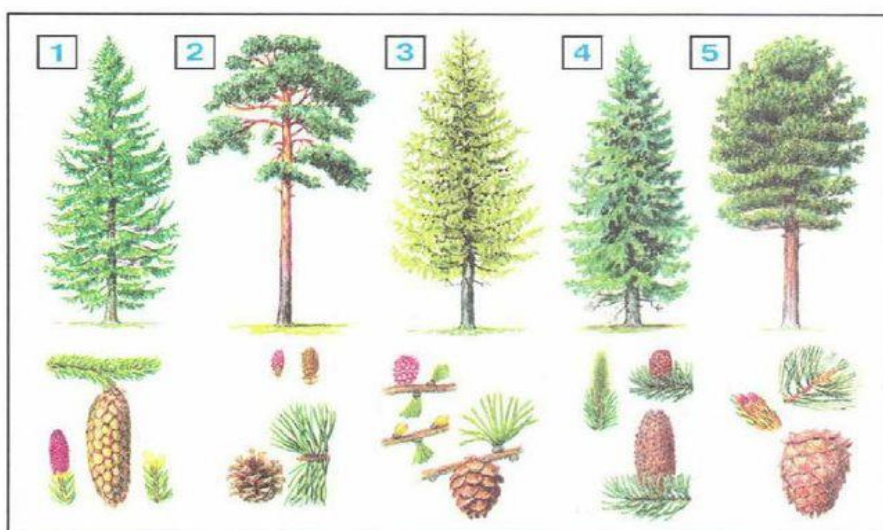
Правильный ответ: Вороний глаз, редька дикая, омела белая, паслен, прострел или сон трава, дереза.





46. Какие деревья произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Дуб, орешник(лещина), ольха, клен, рябина, ель, сосна, береза.



Хвойные деревья

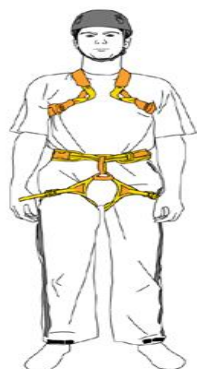
47. Какие съедобные ягоды произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Брусника, черника, морошка, клюква, малина, земляника, голубика.



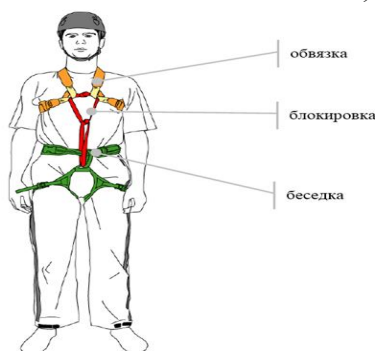
48. Что такое страховочная система?

Правильный ответ: Страховочная система является индивидуальным средством защиты от падения с высоты



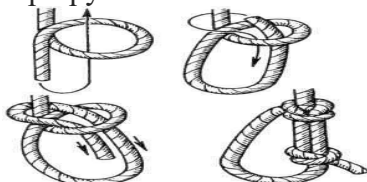
49. Назовите основные части страховочной системы.

Правильный ответ: Обвязка, блокировка, беседка.



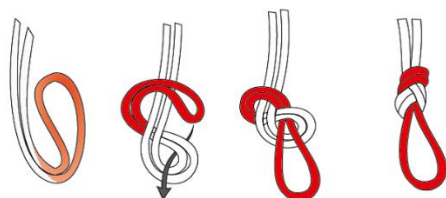
50. Для чего применяется узел булинь?

Правильный ответ: Узел булинь (беседочный) применяется для подъема грузов и пострадавших из трудно доступных мест, а также для страховки человека на сложных маршрутах.



51. Для чего применяется узел Восьмерка?

Правильный ответ: Узел «Восьмерка» применяется для фиксации веревки через карабин.



52. Назовите самое важное правило прохождения любого спортивного этапа.

Правильный ответ: Сохранение страховки.

Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 20 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 30 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 50 раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 50 раз – выполнено);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -10 см – выполнено);
5. Завязать узлы: «прямой», оценивается правильность и время выполнения
(20 секунд выполнено);
6. Завязать узлы: «встречный», оценивается правильность и время выполнения
(20 секунд выполнено);
7. Завязать узлы: «восьмерка», оценивается правильность и время выполнения
(10 секунд выполнено);
8. Завязать узлы: «бантик», оценивается правильность и время выполнения
(20 секунд выполнено);
9. Завязать узлы: «простой», оценивается правильность и время выполнения
(10 секунд выполнено);
10. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
11. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
12. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 5 минут - выполнено);
13. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
14. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. Взять 2 КП
(Правила выполнения упражнения: за 2 минуты - выполнено);
15. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 8 минут - выполнено);
16. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 8 минут - выполнено);
17. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 20 секунд - выполнено);
18. Выполнить кувырок вперед;
19. Выполнить кувырок назад;
20. Выполнить «Колесо»;
21. Выполнить страховку приземление с группировкой тела;
22. Стойка на руках у стены в течении 30 секунд;
23. Вис на перекладине прямым хватом в течении 45 секунд;
24. Подтягивание 5 раз;
25. Наложить давящую повязку на предплечье;
26. Подать сигнал рукой по заданию: Стоп, опасность, внимание, направление;
27. Установить тент над палаткой
(Правила выполнения упражнения: за 8 минут - выполнено);
28. Завязать узлы: «прусики», оценивается правильность и время выполнения
(20 секунд выполнено);
29. Завязать узлы: «булинь» (беседочный), оценивается правильность и время выполнения
(25 секунд выполнено);

30. Наложить давящую повязку на голень;
31. Выполнить реанимационные действия «Искусственное дыхание и не прямой массаж сердца»;
32. Движение на лыжах 1 километр за 3 минуты 45 секунд;
33. Перенос пострадавшего, расстояние 50 метров;
34. Выполнить бухтование веревки 30 метров способом через ноги;
35. Выполнить бухтование веревки 30 метров способом через шею;
36. Прохождение спортивного этапа «Вертикальный маятник»;
37. Прохождение спортивного этапа «Спуск по восьмерке»;
38. Прохождение спортивного этапа «Подъем с жумаром»;
39. Прохождение спортивного этапа «Параллельные перила»;
40. Прохождение спортивного этапа «Горизонтальный маятник»;
41. Прохождение спортивного этапа «Бревно»;
42. Прохождение спортивного этапа «Наведение, сброс страховки»;
43. Прохождение спортивного этапа «Траверз»;
44. Бег 30 метров за 10 секунд;
45. Бег 60 метров за 18 секунд;
46. Бег 1 километр за 4 минуты;
47. Бег 3 километра за 12 минут;
48. Лыжный кросс 5 километра за 18 минут;
49. Спуск по склону на лыжах;
50. Подъем по склону на лыжах;
51. Разворот на склоне на лыжах;
52. Выполнение упражнения «Поиск пострадавшего под снегом»
(Контрольное время 5 минут).

Максимально возможное количество баллов – 50 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
2027/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): Лысенко В.В.
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: *комбинированная*
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметны е	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
 от 35 и более – высокий уровень;
 от 20 до 34 баллов – средний уровень;
 до 19 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля _____ (_____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1 год обучения				
1.	Цели и задачи похода.	Собеседование, опрос, рассказ, беседа, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Инструкции, наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Краеведение.	Беседа, опрос, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Снаряжение.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
4.	Питание.	Беседа, практическое занятие, опрос	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
5.	Топография и ориентирование на местности.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
6.	Группа на маршруте.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
7.	Доврачебная помощь.	Беседа, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, опрос	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
8.	Общефизическая подготовка туриста.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, эстафета	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
2 год обучения				
1.	Экстремальные ситуации.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Инструкции, наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Виды туризма.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос,	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы

		тестирование, сдача контрольных нормативов		
3.	Ориентирование и топография.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
4.	Здоровье и питание.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
5.	Общефизическая подготовка туриста.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, эстафета	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
3 год обучения				
1.	Техника пешеходного туризма.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Инструкции, наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Спортивное ориентирование.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Техника лыжного туризма.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
4.	Физическая подготовка туриста.	Рассказ, беседа, практическое занятие, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, эстафета	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы

Список информационных источников

Для педагога:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
3. Балабанов И.В. Узлы. М., 1998. 80 с.
4. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
5. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
6. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
7. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
8. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
10. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю, Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 141 с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
12. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
13. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
15. Остапенек А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
16. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
17. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
18. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
20. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
21. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
22. Программа Самаринной И.А. «Юные туристы-экологи». М.: ЦДЮТиК, 2004. 42 с.
23. Программа Смирнова Д.В. «Юные Туристы-краеведы». М.: ФЦДЮТиК, 2006. 69 с.
24. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
25. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
26. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
27. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1994. 128 с.
28. Туник Е.Е., Опутникова В.П. Оценка способностей и личностных качеств школьников и дошкольников. СПб.: Речь, 2005. 104 с.
29. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
30. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.

32. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве: учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
33. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства: учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
34. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы: учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
35. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
36. Ветитнев, А. М. Информационные технологии в туристской индустрии: учебник / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 340 с.
37. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.

Для обучающихся:

1. Балабанов И.В. Узлы. М.,1998. 80 с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
3. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
4. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176
5. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм» *. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. — М.: ФЦДЮТиК, 2018 г. — 600 с., ил.
6. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.) * — М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм.

Интернет-ресурсы:

1. Wikipedia.org>Спортивный туризм — Википедия
2. <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>
3. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
4. <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm/>
5. <https://tssr.ru/main/structura/history/592/>
6. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html>