

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шунерская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Утверждено приказом по школе
№ 01-09-42/1 от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор :
Аржаков Михаил Алексеевич

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности **составлена в соответствии:**

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Календарным учебным графиком МБОУ Шунерской ООШ на 2024-2025 учебный год,

Направленность программы: -Программа туристско-краеведческой направленности ориентирована на развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края. Программа ориентирована на познание истории РСО-А, судеб соотечественников, семейных родословных, являются источником социального, личностного и духовного развития обучающихся;

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствиях, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и

массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей «**Спортивный туризм: туристское многоборье**». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему свободного времени детей, пробуждает у них интерес, к новым видам деятельности расширяя их жизненный кругозор. Программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Адресат программы. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: - в возрасте 8-15 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы - **8-15 лет**. Особых условий приёма, обучающихся в программу нет, принимаются все желающие дети, соответствующие возрастным категориям, независимо от способностей.

Наполняемость группы :15 человек

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная. Программа предусматривает использование индивидуальной и групповой организации деятельности детей на занятии

Словесные (беседа, разъяснения, рассказ. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Срок реализации программы и объём учебных часов:36 часов . 1 раз в неделю по 1 часу

Форма обучения: очная

Режим занятия : 1 раз в неделю по 45 минут

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: программы является приобщение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи:

- Сформировать туристские навыки в походе, слёте;
- Расширить знания прохождения технических этапов;
- Углубить знания о выживания в экстремальных условиях.
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитать потребности в здоровом образе жизни

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Раздел <u>Вводное занятие, инструктаж по ТБ</u>	1	1		
1.1.	<i>Вводное занятие, инструктаж по ТБ(</i>	1	1		
II.	Раздел. <u>. История развития туризма в стране.</u>	2			Тестирования
2.1	<i>.История развития туризма в стране. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризм</i>	2	2		тестирования
III.	Раздел <u>. Основы туристской подготовки.</u>	14			
3.1	<i>Тема 1. Узлы.</i>	2		2	учебно-тренировочные занятия
3.2	<i>Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение.</i>	3		6	учебно-тренировочные занятия
3.3	<i>Тема 4. Питание в туристском походе.</i>	3		5	тестирования
3.4	<i>Тема 5. Подготовка к походу.</i>	6		8	тестирования
	<u>Раздел 4. Топография и ориентирование</u>	11			
3.5	<i>Тема 1.Наука топография</i>	1		1	учебно-тренировочные занятия
3.6	<i>Тема 2. Виды карт.</i>	1		1	учебно-тренировочные занятия
3.7	<i>Тема 3. Условные знаки.</i>	1		1	учебно-тренировочные занятия
3.8	<i>Тема 4. Компас.</i>	1		1	учебно-

					тренировочные занятия
3.9	<i>Тема 5. Способы определения расстояний на местности.</i>				учебно-тренировочные занятия
4.0	<i>Тема 6. Ориентирование на местности.</i>	6		6	учебно-тренировочные занятия
4.1	<i>Тема 6. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях</i>	1	1		тестирования
4.2	<i>Тема 3. Организация туристского быта.</i>	1		1	учебно-тренировочные занятия
IV.	<u>Раздел . Основы гигиены и первая медицинская помощь.</u>	9			учебно-тренировочные занятия
4.3	<i>Тема 1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.</i>	4		4	тестирования
4.4.	<i>Тема 2. Походная медицинская аптечка.)</i>	4		4	тестирования
4.5	<i>Тема 3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</i>	4		4	тестирования
V.	<u>Раздел. Общая и специальная физическая подготовка</u>	9			
4.6	<i>Тема 1. Общая и физическая подготовка</i>	9		9	учебно-тренировочные занятия
4.7	<i>Тема 2. Специальная физическая подготовка</i>	9		9	учебно-тренировочные занятия
VI.	<u>Раздел. . Туристские соревнования</u>	1		1	учебно-тренировочные занятия
11.1	Итоговый контроль	2		2	Туристический поход
1		36			

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ 1

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ(2ч.)

Раздел 2. История развития туризма в стране.

Тема 1.История развития туризма в стране. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.

Раздел 3. Основы туристской подготовки. 14

Тема 1. Узлы. Знакомство с узлами. Виды узлов. Вязания узла «Восьмерка», «Встречный», «Стремя». Вязания узла « Булинь», «Прямой», «Схватывающий». Навыки вязания и использования узлов.

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения.

Как готовить личные снаряжения к походу. Групповое снаряжение. Требования к ним. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.

Тема 3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега.
Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток.
Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.
Типы костров. Правила разведения костра.

Тема 4. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания. Организация питания в 2-3-х дневном походе.
Приготовление пищи на костре. Рассмотрение списка продуктов и составление меню.

Тема 5. Подготовка к походу.

Составление цели, плана и района похода. Распределение обязанностей в походе. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения

Тема 6. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

Раздел 4. Топография и ориентирование 11

Тема 1. Наука топография.

Тема 2. Виды карт.

Масштабы карт.

Тема 3. Условные знаки.

Тема 4. Компас. Основные направления на стороны горизонта. Правила обращения с компасом. Типы компасов. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Азимут.

Приемы ориентирования по карте.

Тема 5. Способы определения расстояний на местности.

Основные способы определения расстояний на местности. Измерение расстояния на местности.

Тема 6. Ориентирование на местности.

Основные способы ориентирования на местности

Раздел 5. Основы гигиены и первая медицинская помощь. 9

Тема 1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Сущность закаливания и его значения.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 2. Походная медицинская аптечка.)

Тема 3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка *Тема 1. Общая и физическая подготовка*

Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка 9

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Раздел 7. Туристские соревнования

Планируемые результаты

Предметные:

Сформировать навыки в

организации соревнований по спортивному туризму; личном и групповом снаряжении; Уметь:
пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами; - владеть первоначальными навыками работы со спортивными картами; - владеть первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса; - владеть первоначальными навыками оказания первой помощи; - знают требования к физической подготовке

спортсмена-туриста; - знают и выполняют упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, ловкости; - знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;

Метапредметные результаты - учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила); - проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств; - проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание; - взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач; - проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом; - владеют первоначальными навыками экологического поведения; к природе и народным традициям в искусстве.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025	04.09.2023	20.05.2024	36	36	36	Среда 17.00-17.45	май

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: - учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

Основные обучающие средства:

1. Палатки туристские 4 шт
2. Топор в чехле 2 шт
3. Секундомер электронный 2 шт
4. Компас жидкостный для ориентирования 12-15 шт
5. Каны (котлы) туристские 3-4 шт
6. Аптечка медицинская в упаковке комплект
7. Ремонтный набор в упаковке комплект
8. Спусковые устройства 12-15 шт
9. Веревка основная (30 м) 12-15 шт
10. Веревка вспомогательная (веревка 6 мм) 3-4 шт
11. Система страховочная 12-15 шт
12. Карабин туристский 60 шт
13. Планшеты для зимнего ориентирования 12-15 шт
14. Курвиметр 3-4 шт
15. Рулетка 15-20 м 2 шт
16. Термометр наружный 1 шт
17. Карандаши цветные, чертежные комплект
18. Карты топографические учебные комплект
19. Условные знаки спортивных карт комплект
20. Репшнуры 12-15 шт
21. Учебные плакаты «Туристские узлы» комплект
22. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.) комплект
23. Спальные мешки 12-15 шт 2

4. Коврики 12-15 шт
25. Рюкзаки 12-15 шт
26. Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи) комплект
27. Насос 2 шт

Неосновные обучающие средства:

опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Методические материалы: Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), специальная литература, презентации, видеофильмы, экологические и природоохранные сведения, наглядные пособия по краеведению, ребусы, кроссворды

Карточки, альбомы, специальная литература, картинки, презентация, видеоматериалы, фотоматериалы (слайд-фильмы), тестовые задания, наглядные пособия по медицине, раздаточный материал. Картографический материал (карты туристские, спортивные), атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, стендовые материалы по туристским узлам, тематические карточки, фотоматериалы (фотографии походов, мероприятий и др.), видеоматериалы, экологические и природоохранные сведения, тестовые задания, фотоматериалы (слайдфильмы), наглядные пособия по туризму, раздаточный материал

Формы аттестации и оценочные материалы.

- входной контроль (сентябрь-октябрь) - текущий контроль (в течение всего учебного года) - - итоговый контроль являются соревнования между учащимися школ, туристический поход.

Уровень усвоения теоретических знаний проверяется при помощи тестирования (Приложение №1).

Уровень практической подготовки проверяется (Приложение №2).

Методические материалы

особенности организации образовательного процесса – очно
методы обучения – словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, , игровой

формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

- **формы организации учебного занятия:** игра .беседа .поход .практическое занятие.
соревнование

- педагогические технологии: групповое обучение. Индивидуальное .игровая деятельность
- алгоритм учебного занятия :учебнотренировочные занятия
- дидактические материалы :плакаты .тесты .учебные пособия

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Направленность ДОП	<i>туристско-краеведческой направленности</i>
2.	Уровень сложности ДОП	стартовая
3.	Особенности обучения в текущем учебном году по ДОП:	
4.	Особенности организации образовательного процесса по ДОП: •	
5.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Туристический поход .проверка навыков и умений
6.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	Сформировать туристские навыки в походе, слёте;
7.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u> (указать	1 раз в неделю по 45 мин

	продолжительность и количество занятий в неделю)	
8.	Формы занятий	индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая
9.	Ожидаемые результаты в текущем учебном году <u>Форма проведения промежуточной</u> <u>Форма проведения итоговой аттестации</u>	-Школьная выставка работ -Творческий отчёт «Презентация выставки»

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» на 2024-2025 учебный год

№ п/п	дата	Коррекция	Тема	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
				Теория	Практика		
1	4.09		В водное занятие. Входной контроль				
2	11.09		История развития туризма в стране.				
3	18.09		История развития туризма в стране.				
4	25.09		Вязания узла « Булинь», «Прямой», «Схватывающий»				
5	2.10		Навыки вязания и использования узлов				
	9.10		Личное и групповое туристское снаряжение.				
6	16.10		Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.				
7	23.10		Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега.				
8	30.10		Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.				
9	6.11		Типы костров. Правила разведения костра.				
10	13.11		Значение правильного питания				
11	20.11		Организация питания в 2-3-х дневном походе.				
12	27.11		Рассмотрение списка продуктов и составление меню				
13	4.12		Составление цели, плана и района похода				
14	11.12		Изучение района похода.				
15	18.12		Подготовка личного и общественного снаряжения				
16	25.12		ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств				
17	15.01		Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.				
18	22.01		Обработка техники преодоления естественных				

			препятствий: склонов, подъёмов.				
19	29.01		Топография и ориентирование				
21	5.02		Наука топография.				
22	12.02		Условные знаки.				
23	19.02		Основные направления на стороны горизонта. Правила обращения с компасом				
24	26.02		Типы компасов. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.				
25	5.03		Ориентирование на местности				
26	12.03		Основные способы ориентирования на местности. Экскурсия				
27	19.03		Основы гигиены и первая медицинская помощь.				
28	26.03		Личная гигиена, профилактика заболеваний.				
29	2.04		Сущность закаливания и его значения				
30	9.04		Вредное влияние курения и употребления				
31	16.04		Общая и физическая подготовка				
32	23.04		Туристские соревнования				
33	30.04		Подготовка к турслету				
34	7.05		Подготовка к турслету				
35	14.05		Физическая подготовка				
36	21.05		Промежуточная аттестация в форме туристического похода				

Список литературы для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. г. Москва, 1999г. – 56с.
 2. Балабанов И. В. Узлы. Г. Москва, 2001г.- 16с.
 3. Борисов П. С., Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2012 г., 219с.
 4. Борисов П. С., Ф. Д. Смык. Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2011 г., 72 с. 5. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897-1997 гг.) – 59с.
 6. Воронов Ю. С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Москва, 2001г. – 189с.
 7. Воронов Ю. С., Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Смоленск, 2003г. -193с.
 8. Журналы «Физическая культура в школе», 1996-2003гг.
 9. Константинов Ю. С., Куликов В. М., Педагогика школьного туризма. г. Москва, 2002 г.- 52с.
 10. Константинов Ю. С.. Туристские слёты и соревнования учащихся. г. Москва, 2000 г. -227с.
 11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М.. Школа туристских вожаков. г. Москва, 1999г.- 142с. 12. Маслов Ю. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А., Полевые туристские лагеря. г. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.- 96с.
 13. «Об организации и безопасности проведения походов выходного дня». г. Сыктывкар, 1988г.- 43с.
 14. «Оказание первой доврачебной помощи в туристском путешествии». г.
- для родителей и обучающихся:**
Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: Топознаки – 8 заданий Расстояние по карте – 2 задания	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: Установка палатки Разведение костра Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: Подъем спортивным способом Спуск спортивным способом Навесная переправа Параллельные перила Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Порядок проведения испытания

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее — «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с III по IX ступени, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма». Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III — V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями. Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется «направляющий» и «замыкающий» и порядок связи между ними. При приеме норматива для III — VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.