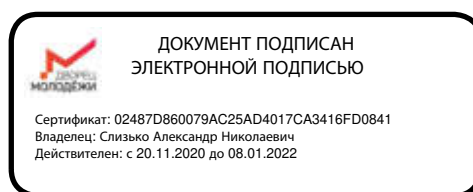


Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской
области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 26.08.2021г.

Утверждаю
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 663-д от 27.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивно-прикладной туризм»**

Возраст учащихся: 10–17 лет,
Срок реализации: 3 года

Согласовано:
Начальник РЦДЮТиК СО
И.Н. Шинкаренко

Авторы-составители:
Велижанина А.Б., методист;
Чмаева М.А., методист;
Сидоров В.П., педагог
дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021 г

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно–прикладной туризм» (далее – программа) туристско–краеведческой направленности имеет модульную структуру.

В современных условиях одной из острых проблем является формирование физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но, помимо плюсов, становится причиной того, что дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Актуальность. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход в сочетании с активным здоровым отдыхом способствует развитию у обучающихся познавательной активности в непосредственном познании окружающего мира, исторического и культурного наследия своего края. Туристско–краеведческая деятельность во всех ее формах направлена на развитие интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка; мотивирует его к приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, а также безопасного общения с природной средой. Программа предусматривает обучение детей технике и тактике пешеходного туризма, ориентирования на местности, ведения и фиксации краеведческих наблюдений и исследований, обучение приемам оказания первой помощи, формирование экологической культуры.

Отличительной особенностью программы является ее многофункциональность. Она может быть реализована как в течение учебного года, так и в период летней оздоровительной кампании, на базе определенного образовательного учреждения или частично, когда различные образовательные учреждения используют только интересующие их отдельные Разделы и темы программы.

По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровни (см. Таблицу 1).

По форме организации образовательного процесса программа является модульной, общий объем освоения каждого модуля различен (см. Таблицу 2).

Таблица 1.

Модуль	Азбука туриста	Прикладной туризм	Дисциплина «Маршрут»	Юные судьи туристских соревнований
Уровень Освоения				
Стартовый	+			

Базовый	+	+	+	
Продвинутый				+

Модуль стартового уровня предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско–краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

Модули базового уровня предполагают углублённое изучение программы, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

Модуль продвинутого уровня предполагает доступ к специализированным разделам в рамках программы. Предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках программы.

Адресат программы: программа ориентирована на обучение детей с 12 до 17 лет.

Режим занятий: 1 год обучения – 6 часов в неделю, 2 – 3 год обучения – 9 часов в неделю (3 занятия в неделю по 3 часа).

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно–телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. В силу с 01.01.2015), ст. 16).

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 12-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника–подростка в качестве ведущей роли выступает общественно–полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 14-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной

самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверка полученных знаний и навыков.

Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно–тренировочных занятий и учебно–тренировочных сборов (походов), ведет к прочному усвоению материала.

2. Цели и задачи.

Целью данной программы является создание условий для социализации личности ребёнка средствами туристско – краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- привить первичные обязательные туристско–краеведческие знания, умения и навыки;
- способствовать освоению технических и тактических приёмов прохождения маршрута похода, спортивного ориентирования и «школы безопасности» школьных и муниципальных соревнований.

Развивающие:

- развить интерес к различным видам туризма и спорту;
- способствовать развитию интеллектуальных, творческих и физических качеств личности;
- способствовать развитию трудовых умений и навыков, навыков самообслуживания.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание потребности, стремления следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе и в обществе;
- воспитание потребности трудиться, уважения к своему и чужому труду.

3. Содержание общеразвивающей программы

Общий учебный план

Модуль	Год обучения	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Азбука туризма	Стартовый уровень				Тест вводный, промежуточный, итоговый; сдача нормативов
	1	30	78	108	
	Базовый уровень				
	1	6	102	108	
Базовый уровень					
Прикладной туризм	2	34	74	108	Тест вводный, промежуточный, итоговый
Дисциплина «Маршрут»	2	14	202	216	Сдача нормативов
Продвинутый уровень					
Юные судьи туристских соревнований	3	48	276	324	Тест вводный, промежуточный, итоговый; сдача нормативов
Итого:		132	732	864/ 864час.	

По окончании освоения программы, обучающему выдаётся свидетельство об обучении при условии полного усвоения общего объёма материала и прохождения промежуточной и итоговой аттестаций. В случае не полного освоения модуля или при досрочном прекращении освоения программы выдаётся справка о периоде обучения в ГАНОУ СО «Дворец молодежи» (Приложение1).

Модуль «Азбука туризма»

Цель: знакомство с начальными основами туризма.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению основных навыков топографии и ориентирования;
- ознакомить с техникой безопасности при проведении туристических походов;
- способствовать получению воспитанниками основных навыков туристской подготовки.

Развивающие:

- способствовать развитию трудовых умений и навыков;
- сформировать обучающимся интерес к занятиям туризмом.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию бережного отношения к природе;

– создать условия для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Название Раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1.	Введение в программу	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Краеведение и экология	12	8	4	
2.1	Изучение истории Екатеринбурга	6	3	3	Беседа, наблюдение
2.2	Природные условия Екатеринбурга	6	3	3	Беседа, опрос
3.	Топографическая подготовка и ориентирование	20	4	16	
3.1	Работа с картой	6	2	4	Выполнение практического задания
3.2	Основы ориентирования	14	4	10	Выполнение практического задания
4.	Начальная туристская подготовка	62	12	50	
4.1	Туристское снаряжение	16	3	13	Выполнение практического задания
4.2	Питание в туристском походе	15	3	12	Беседа, опрос
4.3	Туристский бивак	16	3	13	Выполнение практического задания
4.4	Обеспечение безопасности	15	3	12	Беседа, опрос
5.	Гигиена туриста и первая помощь	12	4	8	
5.1	Личная гигиена туриста	4	2	2	Выполнение практического задания
5.2	Основные приемы оказания первой помощи	8	2	6	Выполнение практического задания
	Итого	108	30	78	
Базовый уровень					
6.	Общая физическая подготовка	56	4	52	Сдача нормативов
7.	Учебные экскурсии Походы	52	2	50	
	Итого	108	6	102	

Стартовый уровень (108 часов)

Раздел 1. Введение в программу

Теория. Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России». Туристические возможности города Екатеринбурга и его окрестностей.

Раздел 2. Краеведение и экология.

2.1 Изучение истории Екатеринбурга

Теория. Сведения об истории своего родного города Екатеринбурга: возникновение и развитие. Памятники истории и культуры Екатеринбурга.

Практика. Подготовка и представление сообщений об истории Екатеринбурга.

2.2 Природные условия Екатеринбурга.

Теория. Основные сведения: особенности рельефа, климата, рек и озер, растительности и животного мира, почв. Городские парки и памятники природы. Антропогенные изменения. Влияние деятельности человека на состояние природной городской среды. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Приметы в природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практика. Подготовка и представление сообщений детей о памятниках природы города Екатеринбурга. Экскурсии по природным объектам г. Екатеринбурга, парки (Дендрарий).

Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование.

3.1 Работа с картой

Теория. Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2 Основы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Основные направления на стороны

горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Раздел 4. Начальная туристская подготовка.

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

4.1 Туристское снаряжение

Теория. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки. Основные узлы, применяемые в туризме. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практика. Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы. Вязка узлов на время.

4.2 Питание в туристском походе.

Теория. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно - солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика. Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

4.3 Туристский бивак.

Теория. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Свертывание бивака.

Практика. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования. Туристская группа в походе.

4.4 Обеспечение безопасности.

Теория. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практика. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, 15 каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды. Страховка и самостраховка. Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Раздел 5. Гигиена туриста и первая помощь.

5.1 Личная гигиена туриста

Теория. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Практика. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практика. Оказание первой помощи при различных травмах.

Базовый уровень (108 часов)

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Теория. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практика. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Раздел 7. Прогулки. Выходы.

Практика: Учебные экскурсии по паркам Екатеринбурга. Выходы в походы выходного дня.

Степень освоения теоретического материала оценивается проведением тестов начального, промежуточного и итогового контроля.

Критерий успешности определяется по совокупности тестирования физической и теоретической подготовки, а также результата участия в соревнованиях различного ранга.

Результат теоретической подготовки оценивается по трехуровневой шкале: высокий, средний, низкий. Результат физической подготовки оценивается контрольными нормативами.

Модуль «Прикладной туризм»

Цель: углубленное изучение туристских знаний, умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с основами организации многодневных походов;
- расширение краеведческих знаний о своем крае, формирование умений и навыков по сбору и обработке краеведческого материала;
- получение практических навыков оказания первой помощи, изготовления средств транспортировки для пострадавших.

Развивающие:

- развить практические навыки по краеведению, ориентированию, основам оказания первой помощи.
- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края.

Воспитательные:

- воспитать интерес к путешествиям;
- воспитание самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Базовый уровень (324 часа)

№ п/п	Название Раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История развития туризма.	2	2	-	Беседа, устный опрос
2.	Краеведение.	12	8	4	
2.1	Памятники природы Екатеринбурга	4	4	-	Беседа, опрос
2.2	Краеведческая работа в походе	6	2	4	Выполнение практического задания
2.3	Охрана природы	2	2	-	Беседа
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	32	10	22	Тест

3.1	План и карта	4	2	2	Выполнение практического задания
3.2	Условия ориентирования	14	4	10	Выполнение практического задания
3.3	Ориентирование в туристских соревнованиях	14	4	10	Выполнение практического задания
4.	Гигиена и первая (доврачебная) помощь.	12	4	8	
4.1	Гигиена в походе	4	2	2	Беседа, опрос
4.2	Первая помощь и меры предупреждения травм	8	2	6	Выполнение практического задания
5.	Туристское хозяйство	50	10	40	
5.1	Костры	10	2	8	Выполнение практического задания
5.2	Бивак	30	4	26	Выполнение практического задания
5.3	Узлы	10	4	6	Выполнение практического задания
	Итого по модулю:	108	34	74	

Раздел 1. История развития туризма

Теория. Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практика. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах.

Раздел 2. Краеведение

2.1 Природные памятники Свердловской области

Теория. Тальков камень. Чертово городище. Гора Шунут. Шабровские каменные палатки. Юрьев камень. Гора Азов. Местоположение. Легенды. История. Походные маршруты.

Практика. Подготовка и проведение краеведческого мероприятия: викторина, краеведческая игра.

2.2 Краеведческая работа в походе.

Теория. Вступительная беседа «Краеведческая работа в походе». Основные направления краеведческой исследовательской работы. Формы и методы сбора краеведческого материала.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям.

2.3 Охрана природы

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Заказники, заповедники, национальные парки Свердловской области. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практика. Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование.

3.1 План и карта.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

Практика. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.

3.2 Условия ориентирования.

Теория. Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практика. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.

3.3 Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

Теория. По выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практика. Отработка различных видов ориентирования.

Раздел 4. Гигиена и первая помощь.

4.1 Гигиена в походе

Теория. Повторение гигиенических правил туриста. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасность бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

4.2 Первая помощь и меры предупреждения травм.

Теория. Первая помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка способов оказания первой помощи. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода.

Раздел 5. Туристское хозяйство

5.1 Костры

Теория. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Виды костров. Их предназначение. Способ разведения.

Практика. Разведение костра.

5.2 Бивак

Теория. Понятие туристского бивака. Техники бивачных работ. Классификация биваков. Как готовить личное снаряжение к походу. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне.

5.3 Узлы

Теория. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практика. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Степень освоения теоретического материала оценивается проведением тестов начального, промежуточного и итогового контроля.

Критерий успешности определяется по тестированию теоретической подготовки.

Результат оценивается по трехуровневой шкале: высокий, средний, низкий.

Модуль «Дисциплина «Маршрут»»

Цель: гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма;
- обучить приёмам исследовательской деятельности в походах.

Развивающие:

- развить физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- развитие потребности в самостоятельных занятиях различными видами туризма и спортом;
- совершенствовать спортивное мастерство в виде спортивного туризма дисциплине «маршрут».

Воспитательные:

- воспитание потребности, стремления следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе и в обществе;
- формировать внимательное отношение к своему здоровью, гигиене и питанию.

№ п/п	Название Раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подготовка туристского маршрута	54	16	38	
1.1	Изучение правил спортивного туризма дисциплина «маршрут»	10	8	2	Тест
1.2	Тактика и техника пешеходного туризма	22	4	18	Выполнение практического задания
1.3	Туристский бивак на спортивном маршруте	22	4	18	Выполнение практического задания
2.	Общая физическая подготовка	54	2	52	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Выполнение практического задания
4.	Учебно-тренировочные выходы и сборы	54	-	54	
Итого:		216	14	202	

Раздел 1. Подготовка туристского маршрута

1.1 Изучение правил спортивного туризма дисциплина «Маршрут»

Теория. Знакомство с правилами вида спорта «Спортивный туризм». Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма.

Практика. Тест на знание правил.

1.2 Тактика и техника пешеходного туризма.

Теория. Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: отставание одного или несколько участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «маятник».

Практика. Отработка технических приемов.

1.3 Туристский бивак на маршруте.

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

Практика. Самостоятельная установка бивака.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале.

Практика. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Кроссовая подготовка. Челночный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 4. Выходы. Сборы.

Практика. Учебно – тренировочные выходы и сборы.

Степень освоения материала оценивается сдачей нормативов начального, промежуточного и итогового контроля.

Критерий успешности определяется по тестированию теоретической и физической подготовки.

Результат оценивается по контрольным нормативам, теоретическая часть оценивается по трёхуровневой шкале: высокий, средний, низкий.

Модуль «Юные судьи туристских соревнований»

Цель: подготовка обучающегося к сдаче на квалификационную категорию «Юный спортивный судья».

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о правилах судейства туристских соревнований;
- сформировать представление о работе различных судейских служб.

Развивающие:

- развивать умения применять полученные знания в практической деятельности;
- способствовать развитию общей культуры, профессиональных и спортивных качеств подростков;
- развивать творческий потенциал детей.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества
- воспитывать принципиальность, объективность.

Учебный план 3 года обучения

Продвинутый уровень (324 часа)

№ п/п	Название Раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские соревнования	58	18	40	
1.1	Правила вида спорта «Спортивный туризм»	10	8	2	Выполнение практического задания
1.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	28	6	22	Выполнение практического задания
1.3	Охрана природы при проведении слетов и соревнований	20	4	16	Выполнение практического задания
2	Краеведение	26	4	22	Выполнение практического задания

3	Топографическая подготовка и ориентирование юного судьи	24	6	18	
3.1	Карта	8	2	6	Выполнение практического задания
3.2	Основы ориентирование на соревнованиях	10	2	8	Выполнение практического задания
3.3	Системы электронной отметки в ориентировании	6	2	4	Выполнение практического задания
4	Судейская подготовка	108	12	96	
4.1	Работа судей на этапах	18	4	14	Выполнение практического задания
4.2	Судейство соревнований дисциплина «Маршрут»	20	4	16	Выполнение практического задания
4.3	Судейство соревнований дисциплина «Дистанция - пешеходная»	20	4	16	Выполнение практического задания
4.4	Специальная физическая подготовка юного судьи	50	-	50	Выполнение практического задания
5	Обеспечение безопасности	28	8	20	
5.1	Первая помощь	8	4	4	Выполнение практического задания
5.2	Поисково – спасательные работы	20	4	16	Выполнение практического задания
6	Общая физическая подготовка	80	-	80	Сдача нормативов
	Итого	324	48	276	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Туристские соревнования

1.1 Правила вида спорта «Спортивный туризм»

Теория. Основные понятия, термины и их определение. Спортивные санкции, применяемые к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, представителям спортивных команд и другим участникам соревнований. Права и функциональные обязанности по подготовке, проведению и завершению

соревнований. Спортивные дисциплины. Характер проведения соревнований. Система проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Требования к формированию судейской коллегии.

Практика. тест на знание правил вида спорта «Спортивный туризм».

1.2 Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии. Подготовка инвентаря и оборудования необходимого для проведения мероприятия.

Практика. Составление положения о мероприятии. Подготовка инвентаря и оборудования необходимого для проведения мероприятия. Составление плана подготовки и проведения мероприятия.

1.3 Охрана природы при проведении слетов и соревнований

Теория. Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест общего пользования. Оборудование старта и финиша. Приведение в порядок слета или соревнования после его окончания.

Практика. Оборудование мест общего пользования. Оборудование старта и финиша. Приведение в порядок слета или соревнования после его окончания.

Раздел 2. Краеведение

Теория. Туристские возможности родного края, обзор мест для постановки туристских соревнований. Выбор места для постановки туристских соревнований.

Практика. Выбор и изучения района проведения соревнований.

Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование

3.1 Карта

Теория. Понятие топографической карты. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Топографические диктанты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2 топографическая подготовка и ориентирование юного судьи

Теория. Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов на соревнованиях. Особенности топографической подготовки на соревнованиях. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика. измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Приемы пользования спортивным компасом. Движение по азимуту.

3.3. Системы электронной отметки в ориентировании.

Теория. СФР и SPORTIDENT. Особенности, применение.

Практика. Работа с чипами на учебных занятиях.

Раздел 4. Судейская подготовка

4.1 Работа судей на этапах

Теория. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практика. работа в качестве судей на этапах.

4.2 Судейство на соревнованиях дисциплины «Маршрут»

Теория: Правила оценки нарушений в дисциплине «Маршрут». Таблица штрафов и судейская трактовка ошибок. Контроль за условиями проведения соревнований. Правила и условия проведения соревнований в дисциплине «Маршрут». Особенности техника судейства данного вида.

Практика. судейство на соревнованиях в дисциплине «Маршрут»

4.3 Судейство на соревнованиях дисциплины «Дистанция - пешеходная»

Теория. Кол-во и сложность этапов. Оборудование и оформление этапов в дисциплине «Дистанция - пешеходная». Правила оценки нарушений в дисциплине «Дистанция - пешеходная». Таблица штрафов и судейская трактовка ошибок. Контроль за условиями проведения соревнований. Правила и условия проведения соревнований в дисциплине «Дистанция -пешеходная». Особенности техника судейства данного вида.

Практика. судейство на соревнованиях в дисциплине «Дистанция – пешеходная»

4.4 Специальная физическая подготовка юного судьи

Практика. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные). Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Раздел 5. Обеспечение безопасности

5.1 Первая помощь

Теория. Назначение, виды и состав медицинских аптечек (первой помощи, туристской, индивидуальной). Ранения и травмы. Виды кровотечений, способы остановки кровотечений. Различные виды переломов. Правила иммобилизации травмированной конечности. Правила наложения давящих повязок.

Практика. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин.

5.2 Поисково – спасательные работы

Теория. Ознакомление со статистическими данными о чрезвычайных ситуациях за последние годы. Аварийно-спасательные формирования. Поисково-спасательные работы в лесу. Навыки и умения, необходимые спасателю при проведении ПСР в лесу. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Поисково-спасательные работы на воде. Спасательные средства (спасательные круги, спасательные концы).

Практика. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций. Выполнение приемов и способов транспортировки, переноски и спуска пострадавших. Сборка носилок и волокуш. Выполнение приемов и способов преодоления препятствий с пострадавшим.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Практика. Тренировки для развития общей физической подготовки юного судьи

4. Планируемые результаты

По окончании модуля «Азбука туризма» учащиеся должны *знать*:

- правила техники безопасности в походе;
- перечень группового и личного снаряжения для пешего похода;
- правила обустройства бивака и приготовления пищи;
- нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приемы оказания помощи;

уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- развести костер;
- поставить палатку;
- выполнять обязанности участника похода.

Личностные результаты:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Метапредметные результаты:

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

По завершению модуля «Прикладной туризм», обучающиеся должны *знать*:

- историю туризма;
- основы туристской подготовки;
- основы ориентирования;

По завершению модуля «Прикладной туризм» обучающиеся должны *уметь*:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- оценивать и подводить итоги собственных достижений, уметь контролировать себя в различных ситуациях (волевая саморегуляция);
- транспортировать пострадавшего.

Личностные результаты:

- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение действовать в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям туризмом;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её выполнения;
- умение организовать сотрудничество, аргументированно отстаивать своё мнение.

По завершению модуля «Дисциплина «Маршрут»», обучающиеся должны *знать*:

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основы безопасности в походе.
- правила и технику пешеходного туризма.

По завершению модуля «Дисциплина «Маршрут»», обучающиеся должны *уметь*:

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять упражнение на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации.
- поддерживать свою физическую форму.
- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.
- определять права и ответственность командира туристской группы в многодневном походе.

Личностные результаты:

- наличие активной жизненной позиции, восприимчивость к критике;
- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового образа жизни;

- усвоение правил индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Результаты по завершению модуля «Юные судьи туристских соревнований»

Предметные результаты:

- владеть основными навыками организации судейства на туристско-спортивных массовых мероприятиях;
- знать правила проведения и судейства соревнований по спортивному туризму;
- уметь применять на практике основы техники туризма.

Личностные результаты:

- четко осознавать чувство ответственности за взятие на себя обязательств
- уметь отстаивать свою позицию, как судья соревнований;
- появление углубленного интереса к спортивному туризму.

Метапредметные результаты:

- выполнение в практической деятельности и повседневной жизни экологических требований, оценивание и корректировка своей деятельности в окружающей среде;
- осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности;
- владение навыками организации и проведения индивидуальной и коллективной деятельности.

Степень освоения материала оценивается сдачей нормативов начального, промежуточного и итогового контроля.

Критерий успешности определяется по тестированию теоретической и физической подготовки.

Результат оценивается по контрольным нормативам, теоретическая часть оценивается по трёхуровневой шкале: высокий, средний, низкий.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Общий календарно-учебный график модулей

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения			Формы контроля
		1 год	2 год	3 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию			
2.	Количество учебных недель	36	36	36	
3.	Количество учебных дней	108	108	108	
4.	Количество часов в неделю	6/9	9/9	9/9	
5.	Количество часов на учебный год	216/324	324/324	324/324	
6.	Количество недель в I полугодии	14	14	14	
7.	Количество недель во II полугодии	22	22	22	
8.	Начало занятий	01.10. 2021	01.10. 2021	01.10. 2021	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	12.06. 2022	12.06. 2022	12.06. 2022	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов
10.	Начало зимних каникул	29.12. 2021	29.12. 2021	29.12. 2021	
11.	Окончание зимних каникул	11.01. 2022	11.01. 2022	11.01. 2022	
12.	Начало летних каникул	13.06 2022	13.06 2022	13.06 2022	

Условия реализации общеразвивающей программы

Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
-------	--------------	---------------

1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Тент костровой (3*5м)	2 шт.
3.	Палатки туристские 3-4 местные	4 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1шт
5.	Топор в чехле	1 шт.
6.	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплект
7.	Аптечка первой помощи в боксе	1 шт.
8.	Коврик теплоизоляционный	10-20 шт.
9.	Фонари осветительные	2 шт.
10.	Лопатка сапёрная в чехле	1 шт.
11.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт.
12.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
13.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
14.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт.
15.	Карабин туристский автомат	20-40 шт.
16.	Карабин туристский стальной	20 шт.
17.	Каска защитная	10-15 шт.
18.	Ледобуры	5-10 шт.
19.	Пантин (правый, левый)	10 шт.
20.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт.
21.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт.
22.	Тросик костровой	1 шт.
23.	Курвиметр	1 шт.
24.	Секундомер электронный	2-6шт.
25.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт.
26.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
27.	Карты топографические учебные	Комплект
28.	Карты топографические спортивные	Комплект
29.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
30.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
31.	Доска учебная (мелки цветные)	Комплект
32.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
33.	Станок для подготовки лыж, утюг	Комплект
34.	Виборды/ Конусы оградительные	40/19шт
35.	Сетка оградительная	150 м
36.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов
37.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Компл.
38.	Петли прусика	4-8 шт.
39.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

Информационное обеспечение

1	Ноутбук	1	шт.
2	Мульти –медиа проектор	1	шт.
3	Экран 1,5*2	1	шт.
4	Флэш-карта	3	шт.
5	Фотоаппарат	1	шт.

Оценочные и методические материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Входной контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования тестирования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, в форме тестирования, небольших соревнований внутри группы, между обучающимися, сдача нормативов.

Оценочные материалы

Обязательной является входная и выходная диагностика обучающихся -сдача нормативов контрольных нормативов по ОФП и тестирование теоретических знаний (Приложения 1- 4).

Контрольные нормативы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (5,7 с)	Бег 30 м (6,0с)
	Челночный бег 3*10 м (9,0)	Челночный бег 3*10 м (9,4)
Сила	Подтягивания (3)	Сгибание рук в упоре лежа (7)
Специальная сила	Вис на перекладине (1 мин)	Вис на перекладине (30 с)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин (800 м)	Непрерывный бег 5 мин (700 м)

Нормативы общей и специальной физической подготовки

№	Контрольное упражнение	Показатели	
		Начало обучения	Окончание обучения
1.	Бег на 50/100 метров		
2.	Подъём ног в висе на перекладине		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Подтягивание из виса на перекладине		

5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.		
7.	Бег 1000 м (1-2 год обучения)		
8.	Бег 3000 м (3 год обучения)		
9.	Бег 5000 м (4 год обучения)		
10.	Бег 10000 м (5 год обучения)		

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется ряд диагностических методик (Приложение 6):

- Методика «Образовательные потребности»: анкета для детей 10-11 и 12-16 лет;
- Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня;
- Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся;
- Анкета для родителей «Позиция родителей в образовательном процессе».

Методические материалы

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности (туристской полосе-полигоне), занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видео занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебные сборы, соревнования по спортивному ориентированию. Многодневные походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Список литературы и источников информации

Нормативная литература

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Санитарные нормы и правила (СанПин).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.
6. Федеральные государственные требования.
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Методическая литература

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. СПб.: Детство-Пресс, 2019. 144с
2. Комплект картографического материала.
3. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров; ФГБОУ ВО СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018 - 223 с., Часть 1
4. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
5. [Нормативы ГТО. Электронный ресурс](#)
6. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” апреля 2021 г. № 255.
7. Правила оказания первой помощи. [Электронный ресурс URL: \[http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf\]\(http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf\)](#)
8. Приказ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 01.06.21. № 370
9. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник/Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
10. Суховольский С.Е. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм»/ С.Е. Суховольский – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2020

11. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.

Специальная литература

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1/В.М. Алёшин; ВГУ – Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Дистанции в лыжном ориентировании/ В.М. Алёшин [и др]. – Воронеж, ИИПЦ ВГУ, 2009.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учеб. пособие/И.С. Барчуков; «Кнорус» - М.: «Кнорус», 2014.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: учеб. пособие/ М.М. Боген; «Либроком», 2010.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие/А.А. Васильков; Феникс, 2008.
6. Вяткин Л А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытое. – М., 2001.
7. Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие/О.К. Грачев; Изд. центр МарТ, 2005.
8. Диханова Л. Г. Туристы, в путь!: метод. сборник-пособие/Л.Г. Диханова, Л. А. Горбачева. – Екатеринбург, 2002.
9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам– спорт и жизнь/Н.И. Довженко. – Ростов-на-Дону, 2004.
10. Константинов Ю.С. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов/Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов; ГУФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: учеб. пособие/Ю.С. Константинов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) /Ю.С. Константинов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов/ Ю.С. Константинов; Советский спорт – М.: Советский спорт, 2009.
14. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма/Ю.С. Константинов, В.М. Куликов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
15. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. Пособие/Ю.С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие/Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Константинов Ю.С. Программа детского туристского объединения «Пешелыжный туризм»/ Ю.С. Константинов, , В.М. Рыжков – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.

18. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
19. Купчинов И. Р. Физическое воспитание/И.Р. Купчинов; ТетраСистемс – Минск, ТетраСистемс, 2006.
20. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук; Академия – М.: Академия, 2004.
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М :ФЦДЮТиК, 2014
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
23. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена/А.Г. Хрипкова; Просвещение – М., Просвещение, 2003.
24. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.

Литература, рекомендованная учащимся

1. Кузнецов Г. М Юношам о физической культуре/Г.М. Кузнецов, И. А. Дербенев. – Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М. Словарь юного туриста/В.М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. В. Константинова – Москва, 2008.
3. Рундквист Н. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия/Н. Рундквист [и др]; «Квист» – Екатеринбург: «Квист», 2009.
4. Уроки по правилам дорожного движения в 5 – 9 классах. – Учебное пособие. – Екатеринбург: «Калан», 2000. – с. 192.
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
6. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vide-sporta>
7. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
8. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
9. Правила дорожного движения. [Электронный ресурс]URL:<https://pdd-russia.com>
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
11. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html
12. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Приложения

Приложение 1

**Справка
о периоде обучения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи**

Данная справка выдана _____
(фамилия, имя, отчество)
дата рождения « ____ » _____ г. в том, что он(а) обучался(лась)

(наименование структурного подразделения)
государственного автономного нетипового образовательного учреждения
Свердловской области «Дворец молодёжи» по образовательной программе

(наименование программы)
Форма обучения _____

(наименование объединения, номер группы)
с _____ по _____
(указать сроки обучения)
Общий срок освоения образовательной программы составляет ____ часов, из
Которых обучающимся освоено ____ часов.
Фактическое место занятий _____
Приказ о зачислении № _____ от _____
Приказ об отчислении № _____ от _____

Директор

А.Н. Слизько

Дата выдачи « ____ » _____ 20 ____ г.
(М.П.)

Модуль «Азбука туризма».

Опросный лист.

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

- а) на север
- б) на запад
- в) на восток

2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

- а) на север
- б) на юг
- в) на запад

3. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

- а) фонарь
- б) топор
- в) компас

4. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину
- б) сосну
- в) дуб

5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
- б) наличие дров, воды, безопасное место
- в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

6. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

7. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

8. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

- а) Узлы для крепления веревки к опоре
- б) Проводники
- в) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

9. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

- а) Мелкомасштабные
- б) Среднемасштабные
- в) Крупномасштабные

10. Воду из ручья можно пить, если она:

- а) прозрачная

- б) на поверхности-мусор (хвоя, ветки)
в) на поверхности-пена

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	а	б	б	в	а	б	в	а

Практическое задание.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста. Перечень предметов:

- комплект посуды
- спальный мешок
- пенополиуретановый коврик
- сменная обувь
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
- смена белья
- дождевик
- аптечка
- штормовка
- канцелярские принадлежности
- продуктовый набор

Критерии оценки практического задания: задание выполнено без ошибок –10 баллов

Штрафные баллы: -неправильно уложен спальный мешок –1 б, -вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б, -уложенные вещи при ходьбе гремят-1 б, -не подогнаны лямки рюкзака –1 б, -не застегнуты крепления рюкзака -1 б.

Критерии оценки:

Уровень	Количество набранных баллов
высокий	20-18
средний	17-11
низкий	10-0

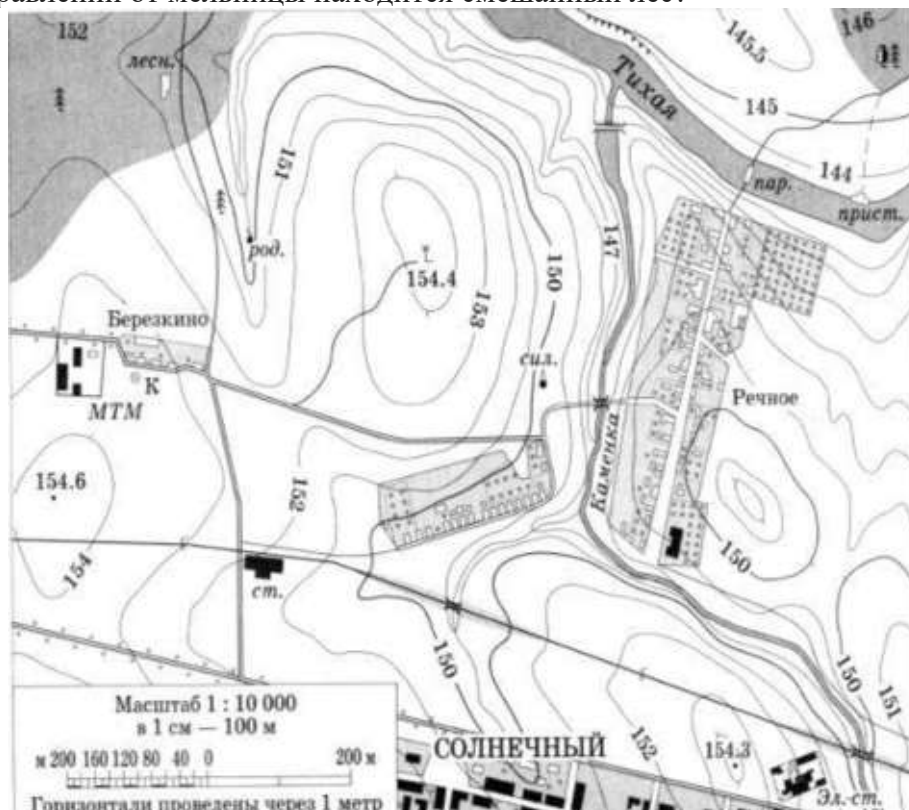
Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

1. Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.

2. Найдите и замените слова топографическими знаками.

(по А. Рыбакову «Бронзовая птица»).

- 1) в каком направлении от мельницы находится родник?
- 2) в каком направлении от парома находится речная пристань?
- 3) в каком направлении от одиноко стоящей ели находится электростанция?
- 4) в каком направлении от железнодорожной станции находится домик лесника?
- 5) в каком направлении от мельницы находится смешанный лес?



Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

Вариант 2.

1. Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.



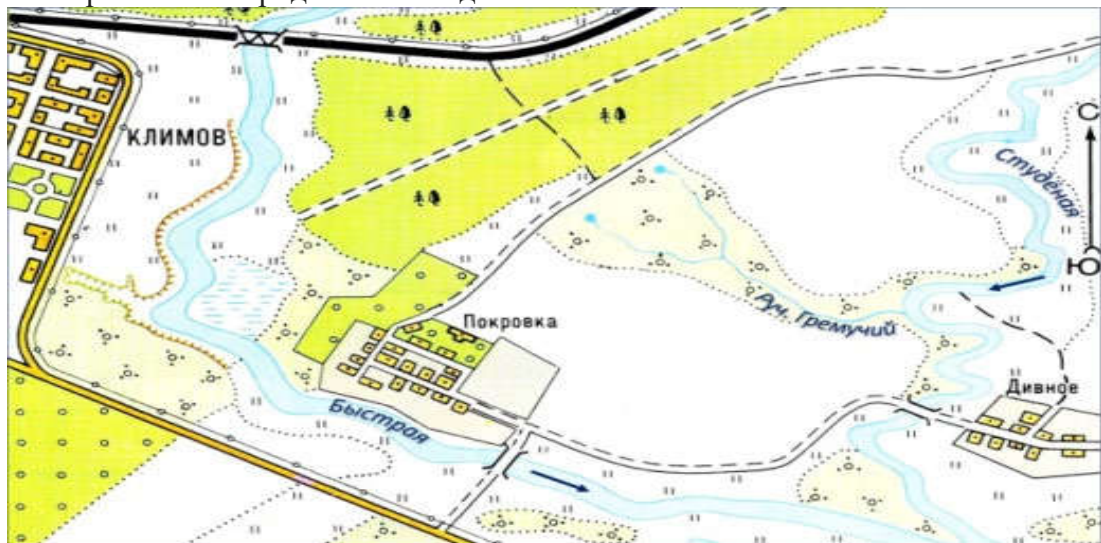
2. Замените слова топографическими знаками.

«Экспедиция продолжала свой путь по тропинке через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями, затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось широколиственным лесом. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посоветовавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропинке».

По Н. Андрееву «Северная экспедиция».

3. Определите направление по плану местности:

- 1) в каком направлении от железнодорожного моста находится деревянный мост?
- 2) в каком направлении от болота находится просека?
- 3) в каком направлении течет река Студеная?
- 4) в каком направлении от с. Покровка находится с. Дивное?
- 5) в каком направлении от родников находится шоссе?




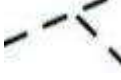
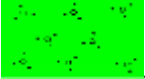
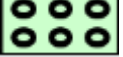




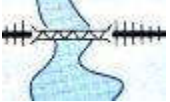


Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

Вариант 3.

1. Изучите письмо, снабженное условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.

Здравствуй, Андрейка!

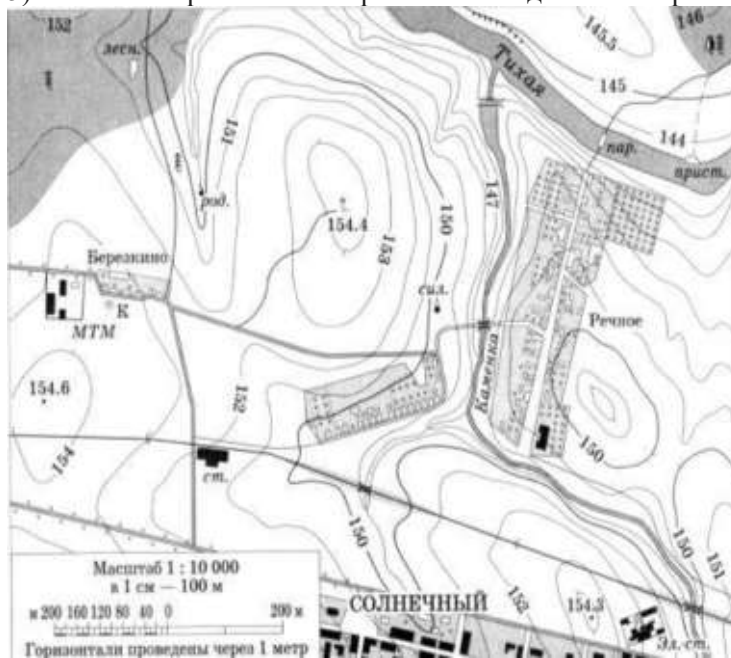
Недавно мы поселились у . Его избушка стоит левее , которая пересекает . На опушке леса проселочная дорога переходит в . По обе стороны которой раскинулись заросли  за ними  и наша  шк.  Все лето мы купались в . Приехать к нам ты сможешь по  через .

2. Замените слова топографическими знаками.

Жил на Руси богатырь славный Алеша Попович, и умел он только на печи лежать, да с Тугариным Змеем воевать. Отправился он однажды золото народное из лап тугаринских высвободить. Путь его лежал через берёзовый лес, мимо гнилого болота, через которое тропинка была. Зашел Алеша в самую чащу леса и видит живописное озеро, а возле него дом лесника. Спрашивает он лесника, как попасть ему к реке, где тугаринское войско расположилось. А старик ему отвечает, путь далекий тебе предстоит. Сначала пойдешь по грунтовой дороге, свернешь в сосновый лес. Там увидишь колодец, смело от него ступай к роднику, у родника есть глубокий овраг, перейдешь его и увидишь луг, на том лугу стоит одинокое дерево. Подойдешь к нему, Тугарин сам и появится.

3. Определите направление по плану местности:

- 1) в каком направлении от мельницы находится силосовая башня?
- 2) в каком направлении от плотины находится поселок Солнечный?
- 3) в каком направлении от реки Тихая находится колодец?
- 4) в каком направлении от железнодорожной станции находится мельница?
- 5) в каком направлении от пристани находится электростанция?



«Прикладной туризм»

Тест.

ФИ обучающегося

1. Топография – это

2. Что такое азимут?

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет
- б) направление на искомый предмет
- в) угол между севером и точкой стояния

3. С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?

- а) компас
- б) деревья
- в) карабин
- г) солнце
- д) овраги
- е) строения
- ж) муравейники
- з) тень от человека
- и) дорога

4. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?

Жёлтый -	Чёрный –
Белый –	Красный –
Синий –	Оттенки зелёного –
Коричневый –	

5. Из чего складывается результат спортсмена при прохождении маркированных дистанций в спортивном ориентировании?

6. Укажи правильный порядок первой помощи при кровотечении из носа?

- А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

7. Укажи верный порядок первой помощи при ушибах?

- А. Холод, покой, давящая повязка.
- Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

8. **Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?**

- А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.
- Б. Встречный, прямой, грейпвайн.
- В. Булинь, стремя, штык.

9. **Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**

- А. Дежурный, направляющий, замыкающий.
- Б. Медик, завснар, завпит.
- В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

10. **Какие требования к размещению бивака являются основными?**

- А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
- Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
- В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

11. **Соотнесите рисунки костров с названиями:**



"шалаш"



"нодья"



"звездный"



"колодец"

12. **Соотнесите рисунки узлов с названиями**



"встречный"



"прямой"



"грейпвайн"



"восьмерка"



"серединный"

13. **Соотнесите топознаки с их названиями:**

14. **Как должны располагаться вещи в рюкзаке?**

Б – мягкие вещи



вышка легкого типа

заправочная станция

капитальное сооружение башенного типа

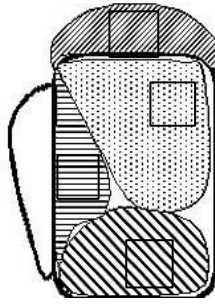
памятник, обелиск

заводская, фабричная труба

А –
легкие
вещи

В – тяжелые вещи

Г – часто используемые вещи



15. Рюкзак, коврик, спальник – это...

- А. Личное снаряжение
- Б. Групповое снаряжение
- В. Специальное снаряжение

16. Верно ли утверждение:

- ☐ Опушенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к северу, а приподнятый — к югу.
- ☐ Алтари православных церквей обращены на восток, а колокольни — на запад.
- ☐ Снег около скал, больших камней, пней, деревьев оттаивает быстрее с южной стороны.
- ☐ Мхи и лишайники на коре деревьев сосредоточены преимущественно на южной стороне.

17. Ребро квартального столба, находящееся между наименьшими числами, указывает на _____

18. Соотнесите рисунки сигналов международной системы «земля-воздух» с их названиями:

I	нужны компас и карта
□	место для посадки вертолета
↑	не имеем возможности двигаться
×	следуем в этом направлении
△	все в порядке
LL	нужен врач

19. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:

- А. Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.
- Б. Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.
- В. Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

20. Как должен размещаться шалаш относительно костра и направления ветра?

21. Практическое задание по теме «Питание в походе»

Задание: Составить меню для 3-х дневного некатегорийного похода.

Критерии оценки практического задания:

Уровень	Выполнение	Примечание
высокий	задание выполнено без замечаний	меню трехразового горячего питания с учетом второго ужина
средний	задание выполнено с использованием рабочих тетрадей, литературы	составлено примерное меню похода
низкий	задание не выполнено или выполнено с использованием помощи других обучающихся	

Ответы

1. Топография – это наука, изучающая местность и ее изображение на карте.

2	3	6	7	8	9	10	15	19
а	в	б	а	в	а	а	а	в

4.

Жёлтый – открытые пространства

Чёрный – искусственные объекты

Белый – легкопроходимый лес

Красный – знаки дистанции

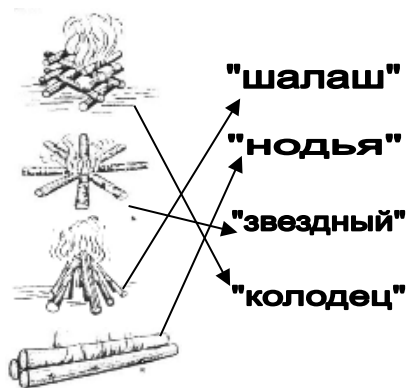
Синий – гидрография (реки, ручьи и т.д.)

Оттенки зелёного – проходимость леса (чем насыщеннее, тем более густой лес)

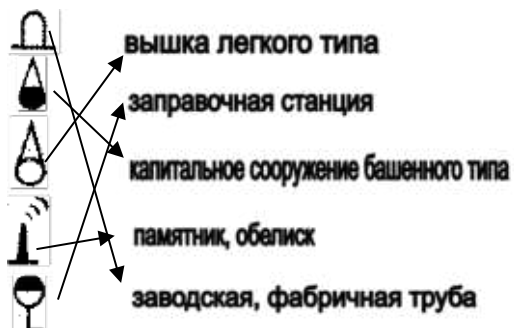
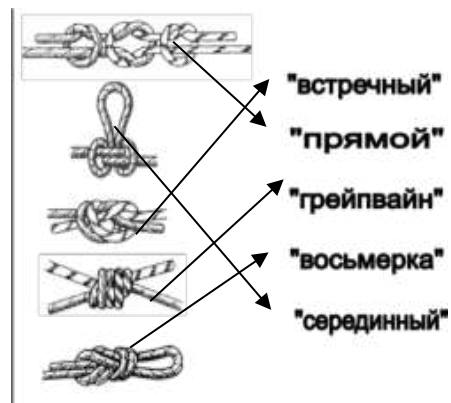
Коричневый – рельеф (кочки, обрывы и т.д.)

5. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

11.

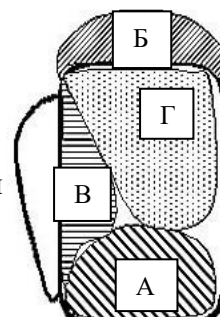


12.



14.

А – легкие вещи
Б – мягкие вещи
В – тяжелые вещи
Г – часто используемые вещи



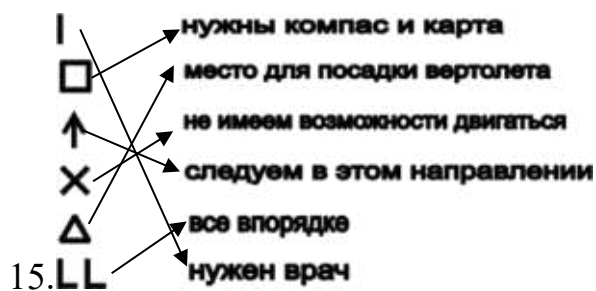
13. Верно ли утверждение

В - верно

Н - неверно

1	2	3	4
Н	В	В	Н

14. На север



15. LL

нужен врач

20. Шалаш должен стоять подальше от огня, вы должны разместить палатку против ветра, который дует со стороны костра.

Критерии оценки:

Уровень	Количество набранных баллов
высокий	20-18
средний	17-11
низкий	10-0

Тест модуль «Дисциплина «Маршрут»»

1. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

2. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

3. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

4. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

5. Что нельзя делать, когда валяшь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

6. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

7. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.

3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

8. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

9. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

10. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

11. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

12. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

13. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

14. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.

3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

15. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

16. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

17. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

18. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

19. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

20. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
234	256143	14253	24153	4	2	35	345	5

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3516427	2	35	345	2	1	4	4	3	2	4

Критерии оценки:

Уровень	Количество набранных баллов
высокий	20-18
средний	17-11
низкий	10-0

Тест на знание правил безопасности

1. *Правила безопасности в транспорте*

1.1 Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, вы:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдете в середину вагона;
- в) сядете на первое свободное место.

1.2 Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, вы:

- а) начнете бегать по платформе, играть в подвижные игры;
- б) наденете дополнительную одежду;
- в) будете толкаться, пытаться согреться.

1.3 При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4 Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить?

- а) не снимать рюкзаков;
- б) снять их, поставить около себя;
- в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5 В автобус дальнего следования вам не хватило места для сидения. Что лучше сделать?

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком;
- в) сесть на пол на рюкзак или приспособление для сидения.

1. 6 В походе вашу группу подвозят на грузовике. Как вы поступите?

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в кучу, все сядете на них вместе.

2. *Правила безопасности на дороге, в городе.*

2.1 Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти?

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы идет о правой стороне, часть – по левой, чтобы не было толпы.

2.2 Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3 Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать?

- а) каждому самостоятельно перейти дорогу;
- б) всем вместе идти одной группой;
- в) всем вместе идти шеренгой вдоль шоссе;
- г) всем вместе идти строем по одному.

2.4 Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как вы пойдете осматривать город?

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый, кто с кем хочет, или по одному;
- в) определенными группами со старшим в группе.

2.5 Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением?

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу одному;
- в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3 человека, не привлекая к себе внимания.

2.6 Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то лучше всего и правильнее будет:

- а) Если вы отстали от своей группы во время осмотра города, то лучше всего и правильнее будет:
- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

3. *Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.*

3.1 Вы ищете место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2 Воду из ручья можно пить если она:

- а) прозрачная
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности мусор – мусор (хвоя, ветки).

3.3 Воду из пруда, озера, реки:

- а) можно сразу пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4 Если для очистки воды использовать раствор перманганата калия, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно – розовый;
- б) красный;
- в) темно – красный.

3.5 Если вы увидели змею, что лучше:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6 Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см?

- а) спилить;
- б) срубить;
- в) раскачать руками.

Ответы

1.	1.	1.	1.	1.	1.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
в	б	в	в	в	в	а	в	в	б	а	б	в	а	в	а	в	а

Тест 3 год обучения

1. Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

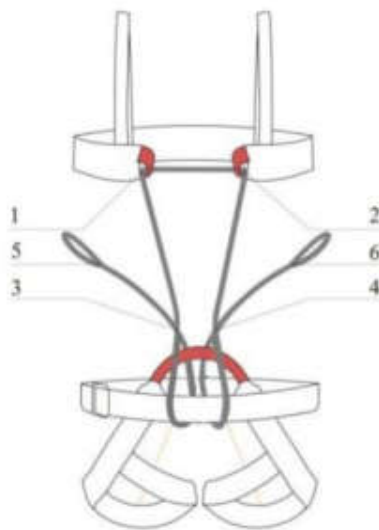
2. Ответьте, чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

- 1) не менее 10 мм;
- 2) не более 20 мм;
- 3) 50 мм;
- 4) не регламентируется.

3. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:

- 1) булинь;
- 2) штык;
- 3) карабинная удавка;
- 4) австрийский проводник.

4. Какие узлы, могут быть завязаны в соответствующих точках ИСС:



5. На каком этапе для организации переправы первого участника используются страховочная и сопровождающая веревки:

- 1 – траверс склона, где крутизна склона 60-80 градусов;

- 2 – переправа вброд;
- 3 – спуск по перилам;
- 4 – переправа методом «вертикальный маятник»;
- 5 – переправа по бревну через овраг.

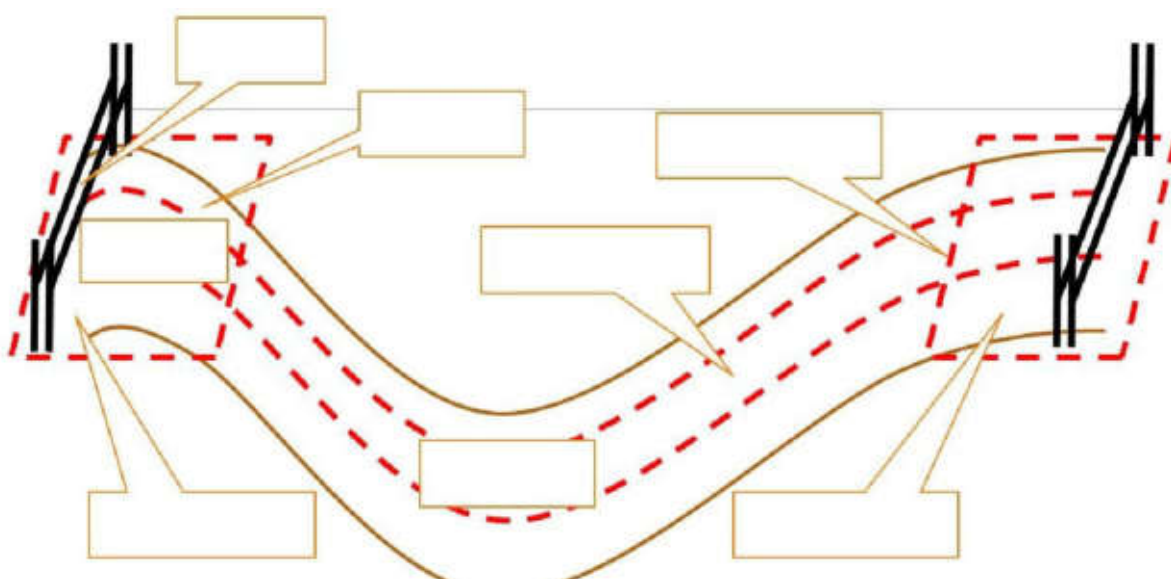
6. Что является перилами:

- 1 – вспомогательная веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия;
- 2 – основная веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия;
- 3 – веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия.

7. Как правильно должна быть организована ВКС:

- 1 – через спину участника, стоящего на страховке;
- 2 – через ФСУ, закрепленное на участнике, стоящем на страховке;
- 3 – через ФСУ, закрепленное на ТО;
- 4 – через ТО и ФСУ, закрепленное на участнике, стоящем на страховке.

8. Подпишите схему:



12. Топография – это _____

13. Что такое азимут?

- 1 угол между направлением на север и направлением на предмет
- 2 направление на искомый предмет
- 3 угол между севером и точкой стояния

14.С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?

- 1 - компас
- 2 - деревья
- 3 - карабин
- 4 - солнце
- 5 - овраги
- 6 - строения
- 7 - муравейники
- 8 - тень от человека
- 9 - дорога

15.Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?

- | | |
|--------------|--------------------|
| Жёлтый - | Чёрный – |
| Белый– | Красный – |
| Синий – | Оттенки зелёного – |
| Коричневый – | |

16.Из чего складывается результат спортсмена при прохождении маркированной дистанций в спортивном ориентировании?

17.Укажи правильный порядок первой помощи при кровотечении из носа?

- 1 Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- 2 Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- 3 Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

18.Укажи верный порядок первой помощи при ушибах?

- 1 Холод, покой, давящая повязка.
- 2 Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- 3 Мазь при ушибах, давящая повязка.

19.Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?

- 1 Дежурный, направляющий, замыкающий.
- 2 Медик, завснар, завпит.
- 3 Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

20. Какие требования к размещению бивака являются основными?

- 1 Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
- 2 Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
- 3 Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

21. Каков порядок установки палатки?

- 1 застегнуть вход палатки
- 2 вынуть палатку из чехла
- 3 натянуть и закрепить боковые стяжки
- 4 закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек
- 5 растянуть и закрепить днище палатки
- 6 поставить центральные стойки спереди и сзади палатки

22. Воду из ручья можно пить, если она:

- 1 прозрачная
- 2 на поверхности-мусор (хвоя, ветки)
- 3 на поверхности-пена

8. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

Ответы:

2	3	5	6	7	10	11	14	15	16	17	18	19	20
1	3	2	2	4	1	3	2	1	1	1	256143	1	5

Вопрос 1

- 1) – грейпвайн
- 2) – встречная восьмерка
- 3) – встречный
- 4) – двойной булинь
- 5) – баррел (полугрейпвайн удавка)
- 6) – проводник – восьмерка
- 7) – двойной проводник
- 8) – австрийский проводник

Вопрос 4 – 1, 2 - контрольный

- 3, 4 – проводник-восьмерка, проводник, стремя, двойной булинь
- 5, 6 – проводник-восьмерка, баррел (полугрейпвайн удавка)

Вопрос 8 -



Вопрос 9 - Топография – это наука, изучающая местность и ее изображение на карте.

Вопрос 12 - Жёлтый – открытые пространства

Чёрный – искусственные объекты

Белый – легкопроходимый лес

Красный – знаки дистанции

Синий – гидрография (реки, ручьи и т.д)

Оттенки зелёного – проходимость леса (чем насыщеннее, тем более густой лес)

Коричневый – рельеф (кочки, обрывы и т.д.)

2. Вопрос 13 - Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Методика «Образовательные потребности»

Анкета для обучающихся 12-14 лет

Дорогой друг!

1. Внимательно прочитай предложенные ниже утверждения и отметь любым значком свой выбор.

Вариант ответа	Твое мнение
мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	
хочу занять свое время после школы	
занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	
хочу узнать новое, интересное для себя	
мне нравится педагог	
хочу научиться что-то делать сам	
мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	
хочу узнать о том, что не изучают в школе	
занятия здесь помогают мне становиться лучше	
занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	
мне нравится общаться с ребятами	
мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	
здесь замечают мои успехи	
меня здесь любят	
твой вариант	

2. Благодаря занятиям в коллективе (кружке) я: (отметь любым знаком варианты ответов, которые соответствуют твоему мнению)

Вариант ответа	Твое мнение
узнал много нового, интересного, полезного	
стал лучше учиться	
приобрел новых друзей	
стал добрее и отзывчивее к людям	
научился делать что-то новое самостоятельно	
твой вариант	

Напиши, пожалуйста:

Фамилию, имя _____

Сколько тебе лет _____

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? _____

5. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? _____

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
		Полностью	Частично	Нет
узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
научиться какой-либо конкретной деятельности				
с пользой провести свободное время				
развить свои творческие способности				
найти новых друзей и общаться с ними				
заниматься с интересным педагогом				
исправить свои недостатки				
преодолеть трудности в учебе				
научиться самостоятельно приобретать новые знания				
получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества				
хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
что еще				

Напиши, пожалуйста:

Фамилию, имя _____

Сколько тебе лет _____

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? _____

Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? _____

Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся

Возраст _____

Название объединения _____

Воспитанникам предлагается оценить степень своего с согласия с содержанием предложенных утверждений. Для этого необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий вашей точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. На занятия в объединение я иду с радостью

4 3 2 1 0

2. На занятиях я узнаю много нового, интересного и приобретаю полезные умения и навыки

4 3 2 1 0

3. В нашем объединении хороший педагог

4 3 2 1 0

4. К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации

4 3 2 1 0

5. В группе я могу всегда свободно высказать своё мнение

4 3 2 1 0

6. Здесь у меня обычно хорошее настроение

4 3 2 1 0

7. Мне нравится участвовать в делах учреждения

4 3 2 1 0

8. Я считаю, что здесь меня готовят к самостоятельности

4 3 2 1 0

9. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей

4 3 2 1 0

10. Летом я скучаю по занятиям в учреждении

4 3 2 1 0

Анкета «Позиция родителей в образовательном процессе»

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметить его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия в нашем учреждении? Значительную.

Второстепенную.

Практически никакую.

Ваш ребенок занимается в детском творческом объединении в учреждении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?

Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребёнка, морально поддерживаете ребенка).

Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете, пошел ли он на занятия или нет), с преподавателем встречаетесь редко.

Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.

Иной вариант _____

Дали ли бы вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (олимпиаде, экспедиции, творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом:

Требуются значительные для вашей семьи материальные вложения?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Мероприятие нарушает Ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Участвуете ли Вы в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок? А именно:

1 Помогаете педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива -

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.

2 Помогаете педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.

3 Посещаете текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, встречи с педагогом, консультации для родителей и т.д.) -

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.