

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
базового уровня
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем учебной нагрузки 216 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Дягилева Л.А., педагог-организатор

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3-31
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность программы	3
1.1.2. Авторская основа программы	3
1.1.3. Нормативно-правовая основа программы	3
1.1.4. Актуальность программы	4
1.1.5. Отличительная особенность программы.	4
1.1.6. Педагогическая целесообразность	4
1.1.7. Адресат программы	5
1.1.8. Режим занятий	6
1.1.9. Общий объём программы	7
1.1.10. Срок освоения программы	7
1.1.11. Формы обучения	7
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.13. Виды занятий	7
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1. Цель и задачи программы	7
1.2.2. Планируемые результаты освоения программы	8
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	9
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	9
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	9
1.3. Содержание программы	10
1.3.1. Учебный план	10-16
1.3.2. Содержание учебного плана	16-29
1.4. Воспитательный потенциал программы	29
1.4.1. Пояснительная записка	29
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	30
1.4.3. Содержание воспитательной работы	30
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	31
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	31-38
2.1. Календарный учебный график	31
2.2. Формы контроля, аттестации	31
2.3. Оценочные материалы	32
2.4. Методическое обеспечение программы	32
2.4.1. Методы обучения	32
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	32
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	33
2.4.4. Формы учебного занятия	33
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	33
2.4.6. Дидактические материалы	33
2.4.7. Информационное обеспечение программы	34
2.5. Кадровое обеспечение программы	34
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	35
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	36-37
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	37
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	37

ПРИЛОЖЕНИЯ	38-96
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	38-52
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	52-56
Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	56-85
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	85-94
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	94
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	96

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала; развитие самостоятельности, выносливости, познавательных процессов; получение опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасное общение с природной средой.

1.1.2. Авторская основа программы.

Программа «Спортивный туризм» является модифицированной и разработана на основе программ:

- Крайман М.И. Юные туристы. Программа Министерства образования и науки» РФ, изд. третье, дополненное/ Крайман М.И.- Москва: Просвещение, - 2006 г
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Пешеходный туризм. Сборник авторских программ по туризму и краеведению/ Куликов В.М., Ротштейн Л.М.- Москва: Советский спорт-2005 г
- Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные судьи туристских соревнований. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение/ Константинов Ю.С., Маслов А.Г.- Москва: ЦДЮТиК МО РФ- 2005- стр.5
- Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туристы-проводники. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение/ Константинов Ю.С., Маслов А.Г.- Москва: ЦДЮТиК МО РФ- 2005- стр.87

1.1.3. Нормативно-правовая основа программы.

Нормативно-правовой основой программы является:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2024 г. № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
8. Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальность программы.

Занятия спортивным туризмом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Спортивный туризм включён во Всероссийский реестр видов спорта, кроме того, программа готовит учащихся для сдачи впоследствии норм ГТО, частью которых является совершение туристического похода с проверкой туристских навыков. (Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 16 ноября 2015 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

1.1.5. Отличительная особенность программы.

Отличительная особенность программы заключается в значительном расширении раздела «Спортивный туризм» по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях. Расширение содержания этого раздела обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового вида спорта;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

1.1.6. Педагогическая целесообразность.

Спортивный туризм - одно из важнейших средств связи обучения и воспитания с жизнью, оно содействует осуществлению общего образования, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию учащихся, всестороннему росту и развитию их способностей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня

подготовленности обучающихся, отражает основные дидактические принципы:

- наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.
- системность – проведение занятий в определённой последовательности и системе.
- доступность – соответствие учебного материала психолого-возрастным особенностями обучающихся, их возможностям.
- научность- соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных научных знаний;
- проблемность- использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с педагогом и самостоятельно;
- завершенность обучения- завершение каждого раздела итоговыми мероприятиями, призванными закрепить полученные знания и навыки.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технологий.

Практические занятия могут проводиться в форме практических самостоятельных работ и практическая групповых работ:

- тренировок и выполнения практических заданий на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туризму;
- тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- соревнований, слётов, экскурсий, походов выходного дня, экспедиций, конкурсов и других массовых мероприятий.

Методы.

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательский.

Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

1.1.7. Адресат программы.

Объединения формируются из детей 12-17 лет. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Подростковый возраст -это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях),

силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Для подростков 12-15 лет характерны значительные сдвиги в мышлении, в познавательной деятельности. В отличие от младших школьников они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи. На этой основе у них развивается абстрактное (понятийное) мышление и логическая память. Главная особенность подростков В 14-15 лет- они считают себя взрослыми. Более того, они заиклены на этом вопросе. Им жизненно необходимо доказывать всем, что они взрослые. У них только-только заканчивается переходный возраст, но уже чувствуется некоторая склонность к максимализму, часто это приводит у девочек - к истерикам, у мальчиков - к дракам. Склонны к депрессиям и чрезвычайным подъемам настроения. Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения (зачастую их доводы не лишены смысла). Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера, поэтому, сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают. Нуждаются в поощрении, добрых словах со стороны старших. Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. В этом возрасте появляется ярко выраженная тяга к противоположному полу, а учитывая довольно раннее развитие детей и влияние сегодняшней внешней среды, окружающей подростка, эти дети требуют особого присмотра.

К 16-17 годам завершается развитие центральной нервной системы, и дети становятся более спокойными, уравновешенными. У них отмечается повышение сознательности. Зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, помогают друг другу и передают свои знания отстающим. Это облегчает вести учебно-воспитательную работу с ними. Юноши и девушки в 17 лет по своему развитию близки к взрослым. Мышление в старшем возрасте обладает большей организованностью и последовательностью, логичностью; для него характерна глубина и основательность. Возникает интерес к причинному объяснению явлений. Старшеклассники способны осуществлять опережающее мышление, планирование. Процесс мышления включает в себя выдвижение и самостоятельную проверку гипотез.

1.1.8. Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа – 45 минут, с перерывом 15 минут.

В соответствии с п. 2.10.2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" при использовании ЭСО во время занятий и перемен проводится гимнастика для глаз. Для профилактики нарушений осанки во время занятий проводится физкультминутка. Общая продолжительность использования компьютера на занятии для: 5-9 классов (12-15 лет) - 30 минут, 10-11 классов (16-17 лет) - 35 минут.

1.1.9. Общий объём программы: 432 часа (216 ч. в год)

1.1.10. Срок освоения программы: два года

1.1.11. Форма обучения: очная.

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Спортивный туризм» построена по модульному принципу, что позволяет структурировать содержание обучения, логически его выстраивать, соблюдать постепенное усложнение изучаемого материала. Педагогу модульное построение программы позволит четко спроектировать образовательный маршрут коллективного и индивидуального обучения в объединении, четко контролировать результативность обучения и готовности обучающихся к серьезным походам.

1.1.13 Виды занятий: теоретические, практические.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1.2.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: закрепить и расширить начальные туристские навыки и навыки спортивного туризма, необходимым для участия в муниципальных и региональных соревнованиях по виду туризма и для совершения несложных категорийных, пеших спортивных походов.

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- закрепить систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- расширить и углубить туристские навыки;
- расширить знания и умения оказания первой помощи пострадавшим;
- закрепить навыки выживания в экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- поддерживать чувство коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- соблюдать принципы бережного отношения к природе.

Развивающие:

- развивать духовные и физические качества личности;
- развивать у обучающихся уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- совершенствовать знания, умения и навыки по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи пострадавшим, выживания в экстремальных ситуациях;
- закрепить навыки владения техникой и тактикой спортивного туризма;

Воспитательные:

- сформировать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- сформировать социальную активность и гражданскую позицию;

Развивающие:

- приобрести опыт участия в соревнованиях разного уровня;
- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Результаты 1 года обучения:

Личностные:

- будет развито стремление к здоровому образу жизни;
- будет сформировано чувство коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- будут заложены принципы бережного отношения к природе.

Метапредметные:

- будут сформированы черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- будет сформирована социальная активность и гражданская позиция;

Предметные:

- будут сформированы основные умения и навыки пешеходного туризма и ориентирования на местности, организации туристского быта;
- будут сформирована система знаний о здоровье и здоровом образе жизни и умений оказания первой помощи пострадавшим;
- будут усвоены основы безопасного нахождения в природной среде во время походов, соревнований.

Результаты 2 года обучения:

Личностные:

- будут сформированы черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- будет сформирована социальная активность и гражданская позиция;

Метапредметные:

- будет приобретен опыт участия в соревнованиях разного уровня;
- повысится разносторонняя физическая и функциональная подготовленность.

Предметные:

- будут усовершенствованы и закреплены знания, умения и навыки по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи пострадавшим, выживания в экстремальных ситуациях;
- будут закреплены навыки владения техникой и тактикой спортивного туризма.

1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы отслеживания: опрос (устный и письменный), тестирование, анкетирование, викторина, конкурс, соревнование, выполнение самостоятельных практических работ (контрольные работы и задания).

Формы фиксации результатов: бланк опроса, материалы анкетирования и тестирования, протокол (конкурса, викторины, соревнований), диагностическая карта,

зачётная книжка, портфолио.

1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Грамота, диплом, сдача контрольных нормативов, портфолио, присвоение спортивных разрядов.

1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>высокую заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>достаточную заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>низкий уровень заинтересованности</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план

I год обучения

МОДУЛЬ 1					
Правила дорожного движения и обеспечение безопасности.					
№ п/п	Название разделов, тем.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводный инструктаж по ТБ.	2	1	1	устный опрос,

	Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся				анкетирование
II	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	7	4	3	
2.1	Азбука дорожного движения	1	0,5	0,5	устный опрос
2.2	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,5	0,5	викторина
2.3	Техника безопасности в транспорте	1	0,5	0,5	устный опрос
2.4	Культура дорожного движения	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач
2.5	Мы пассажиры	1	0,5	0,5	устный опрос
2.6	Опасные ситуации на дорогах	1	1	0	тестирование
2.7	Дорога – не место для игр	1	0,5	0,5	устный опрос
III	Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований	19	9	10	
3.1	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов.	5	3	2	устный опрос, письменный опрос, участие в соревнованиях
3.2	Оказание первой помощи пострадавшим.	10	6	4	устный опрос, письменный опрос, тестирование, практическое задание
3.4	Итоговые мероприятия по темам	4	0	4	контрольная работа, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов

МОДУЛЬ 2					
Туристские навыки					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
IV	Основы туристской подготовки.	68	18	50	
4.1	Подготовка похода.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
4.2	Подведение итогов похода	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание

4.3	Туристское снаряжение.	6	2	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.4	Питание в походе.	6	2	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
4.5	Организация биваков.	12	4	8	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
4.6	Топография и ориентирование.	12	6	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольная работа, участие в соревнованиях
4.7	Итоговые мероприятия по темам	24	0	24	сдача нормативов, участие в соревнованиях

МОДУЛЬ 3 Спортивный туризм					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
V	Спортивный туризм	74	18	56	
5.1	Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольная работа, участие в соревнованиях
5.2	Узлы, применяемые в туризме	12	6	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
5.3	Техника и тактика спортивного туризма	24	6	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в

					соревнованиях, сдача нормативов
5.4	Туристское многоборье	12	4	8	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
5.5	Итоговые мероприятия по темам	22	0	22	участие в соревнованиях

МОДУЛЬ 4					
Общая физическая подготовка					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
VI	Физическая подготовка туриста	42	2	40	
6.1	Здоровый образ жизни	4	2	2	экспресс-диагностика
6.2	Общая физическая подготовка	34	0	34	наблюдение, сдача нормативов
6.3	Итоговые мероприятия по темам	4	0	4	сдача нормативов

МОДУЛЬ 5					
Промежуточная аттестация					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
VII	Промежуточная аттестация	4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация теоретической подготовки	2	0	2	контрольная работа
6.2	Промежуточная аттестация практической подготовки	2	0	2	участие в туристском комплексном слёте

II год обучения

МОДУЛЬ 1					
Правила дорожного движения и обеспечение безопасности.					
№ п/п	Название разделов, тем.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	2	1	1	устный опрос, анкетирование
II	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	7	4	3	
2.1	Дорога - зона повышенной опасности.	1	0,5	0,5	устный опрос
2.2	Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения.	1	0,5	0,5	викторина
2.3	Дорожные знаки и разметка.	1	0,5	0,5	устный опрос
2.4	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров.	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач
2.5	Велосипед на дороге.	1	0,5	0,5	устный опрос

2.6	Средства индивидуальной мобильности.	1	1	0	тестирование
2.7	Ответственность за нарушение ПДД	1	0,5	0,5	устный опрос
III	Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований	19	9	10	устный опрос, письменный опрос, участие в соревнованиях
3.1	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов.	5	3	2	устный опрос, письменный опрос, тестирование, практическое задание
3.2	Оказание первой помощи пострадавшим.	10	6	4	контрольная работа, участие в соревнованиях
3.4	Итоговые мероприятия по темам	4	0	4	устный опрос, письменный опрос, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов

МОДУЛЬ 2					
Туристские навыки					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
IV	Основы туристской подготовки	68	18	50	
4.1	Подготовка и проведение похода.	12	6	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
4.2	Туристское снаряжение.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
4.3	Топография и ориентирование.	10	4	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольная работа, участие в соревнованиях
4.4	Туристские соревнования.	12	4	8	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в

					соревнованиях
4.5	Особенности зимних походов.	6	2	4	сдача нормативов, участие в соревнованиях
4.6	Итоговые мероприятия по темам	24	0	24	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях

МОДУЛЬ 3					
Спортивный туризм					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
V		74	18	56	
5.1	Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольная работа, участие в соревнованиях
5.2	Узлы, применяемые в туризме	12	6	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
5.3	Техника и тактика спортивного туризма	24	6	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
5.4	Туристское многоборье	12	4	8	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
5.5	Итоговые мероприятия по темам	22	0	22	участие в соревнованиях

МОДУЛЬ 4

Общая физическая подготовка					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
VI	Физическая подготовка туриста	42	2	40	
6.1	Здоровый образ жизни	4	2	2	экспресс-диагностика
6.2	Общая физическая подготовка	34	0	34	наблюдение, сдача нормативов
6.3	Итоговые мероприятия по темам	4	0	4	сдача нормативов

МОДУЛЬ 5					
Итоговая аттестация					
Название разделов, тем.		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
VII	Итоговая аттестация	4	0	4	
6.1	Итоговая аттестация теоретической подготовки	2	0	2	контрольная работа
6.2	Итоговая аттестация практической подготовки	2	0	2	прохождение контрольной дистанции "туристское многоборье - пешеходный туризм".

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Теоретические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей.

Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся: анкетирование.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теоретические занятия

Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток.

Практические занятия

Дидактическая игра.

Тема 2. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге

Теоретические занятия

Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира.

Практические занятия

Дидактическая игра, викторина

Тема 3. Техника безопасности в транспорте

Теоретические занятия

Техника безопасности в транспорте.

Практические занятия

Дидактическая игра.

Тема 4. Культура дорожного движения

Теоретические занятия

Взаимная вежливость участников дорожного движения.

Практические занятия

Решение ситуационных задач.

Тема 5. Мы пассажиры

Теоретические занятия

Общие обязанности пассажиров. Поведение в общественном транспорте.

Практические занятия

Ролевая игра, викторина

Тема 6. Опасные ситуации на дорогах

Теоретические занятия

Безопасность на дорогах. Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах – соблюдать правила дорожного движения.

Практические занятия

Просмотр видеофильма «Безопасная дорога детям», тестирование.

Тема 7. Дорога – не место для игр

Теоретические занятия

Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге.

Практические занятия

Решение ситуационных задач.

РАЗДЕЛ III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ, ПОХОДОВ, СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 1. Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов.

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Аварийный бивак. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий. Участие в соревнованиях по ПСР.

Тема 2. Оказание первой помощи пострадавшим.

Теоретические занятия:

Первое правило туриста: «При любом ухудшении самочувствия - сообщи руководителю!»

Состав индивидуальной аптечки. Состав групповой аптечки. Упаковка аптечки.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия.

Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего,

определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при:

порезах, ушибах, потёртости, мозолях; колото-резаных ранах. Обработка ран. Правила

наложения повязок и жгута; тепловых и солнечных ударах, переохлаждениях и

обморожениях; ожогах термических и химических; переломах. Правила наложения шин.

Профилактика укуса клещей. Правила оказания первой помощи при укусах клещей,

насекомых, змей.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при:

отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, кровотечении из носа.

Правила оказания первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни. Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Определение травм. Схема

оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. ПВД. Изготовление

носилков из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Участие в

соревнованиях по безопасности жизнедеятельности и ПСР.

Тема 3. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов по оказанию первой помощи. Участие в туристских слётах, в соревнованиях по безопасности жизнедеятельности и ПСР.

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тема 1. Подготовка похода.

Теоретические занятия

Понятие «туристская самодеятельность». Поход и путешествие. Спортивный поход. Цель похода и район проведения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода.

Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Смета похода.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района

путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода. Составление плана

подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. изучение литературы,

карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет, получение сведений у людей,

прошедших планируемый маршрут Разработка маршрута, составление плана - графика

движения в 1-3-дневном походе. Составление сметы похода. Подготовка личного и

общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и

распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

Тема 2. Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению. Способы обработки собранных; фото и видео материалов. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды.

Тема 3. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Перечень группового снаряжения, требования к нему. Подбор личного и группового снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки. Походы выходного дня. Участие в туристских слётах и конкурсах.

Тема 4. Питание в походе.

Теоретические занятия

Набор продуктов, в зависимости от способа передвижения на маршруте. Обеды, перекусы. Калорийность продуктов. Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия

Составление набора продуктов и раскладки на одно, двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Участие в туристских слётах, соревнованиях и конкурсах.

Тема 5. Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Зимний бивак. Требования к установке зимнего бивака. Разведение костра в зимних условиях.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для ночлега без палаток. Походы выходного дня. Участие в туристских слётах, соревнованиях по ПСР и туристским навыкам.

Тема 6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 7. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Участие в туристских слётах, в соревнованиях по туристским навыкам, ориентированию.

РАЗДЕЛ V. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.

Тема 1. Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма.

Теоретические занятия

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства.

Требования к специальному снаряжению. Базовый элемент личного снаряжения для спортивного туризма - индивидуальная страховочная система (ИСС). Виды ИСС, способы блокировки. Личное страховочное снаряжение - каска, перчатки.

Практические занятия

Практическая работа со страховочным снаряжением. Сдача контрольных нормативов, прохождение учебно-тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристскому многоборью.

Тема 2. Узлы, применяемые в туризме.

Теоретические занятия

Виды веревок. Узлы, применяемые в туризме: виды узлов и их назначение. Общие правила вязания узлов. Особо опасные узлы, склонные к саморазвязыванию при работе с верёвкой (где какие узлы не стоит использовать). Альтернативные названия узлов. Способы маркировки веревки.

Практические занятия

Вязание узлов. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по вязанию туристских узлов.

Тема 3. Техника и тактика спортивного туризма.

Теоретические занятия

Виды естественных и искусственных препятствий. Способы преодоления препятствий. Виды навесных переправ. Организация навесной переправы с продёргиванием верёвки после переправы последнего участника. Снаряжение необходимое для организации навесной переправы. Выбор места для навесной переправы. Подготовительные работы: переправа первого участника; организация страховки первого участника; перетягивание верёвок на противоположную сторону. Полиспаст, подготовка. Наведение переправы. Переправка участников и рюкзаков. Снятие переправы. Организация переправ типа «Параллельные перила»; «Маятник»; «Бревно с перилами». Организация страховки.

Техника преодоления крутых склонов. Работа с альпенштоком. Спуск (подъём) по склону: «траверс по перилам»; «со самостраховкой по перилам»; «подъём по склону с верхней командной страховкой»; «спуск по перилам (дюльфер)»; «спортивный спуск». Организация страховки.

Практические занятия

Работа со страховочным снаряжением на технических элементах: «параллельные перила»; «бабочка»; «траверс по перилам»; «спуск (подъём) по склону (с самостраховкой и спортивным способом) по перилам»; «маятник». Организация командной страховки.

Транспортировка грузов при преодолении препятствий. Организация навесных переправ. Организация самостраховки и командной страховки при преодолении препятствий. Преодоление препятствий. Работа со страховочным снаряжением. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма на упрощённых дистанциях.

Тема 4. Туристское многоборье.

Теоретические занятия

Что такое «туристское многоборье»? Виды дистанций. Требования к оборудованию дистанций. Регламент по организации, проведению и судейству соревнований. Штрафы на различных видах дистанций. Участники соревнований. Требования к снаряжению участников соревнований и его применение. Техническая подготовка участников и выполнение отдельных технических элементов дистанций.

Практические занятия

Практическая отработка преодоления различных элементов дистанций по туристскому многоборью. Работа со страховочным снаряжением на технических элементах: «параллельные перила»; «бабочка»; «траверс по перилам»; «спуск (подъём) по склону (с самостраховкой и спортивным способом) по перилам»; «маятник». Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Тема 5. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Участие в туристских слётах, в соревнованиях по туристскому многоборью.

РАЗДЕЛ VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Тема 1. Здоровый образ жизни.

Теоретические занятия

Составляющие ЗОЖ. Здоровье и здоровый образ жизни. Резервы организма. Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки.

Практические занятия

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

3. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т. д.)

Тема 3. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов ГТО.

РАЗДЕЛ VI. Промежуточная аттестация.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем в исследовательской деятельности и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

НАЧАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА СТАРТОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.

Теоретические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся. Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практические занятия

Беседа, творческое задание (сдача нормативов) для определения стартовых возможностей учащихся, методом не включённого педагогического наблюдения.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ (ОБДД)

Тема 1. Дорога - зона повышенной опасности.

Теоретические занятия

Культура поведения пешехода. Взаимоуважение участников движения - основа безопасности на дороге. Понятие чрезвычайной ситуации (ЧС). Отличие ЧС от аварии, дорожно-транспортного происшествия (ДТП). Виды ДТП. Факторы, влияющие на численность ДТП. Средства пожаротушения в автомобиле и правила применения. Государственные службы безопасности и спасения. Государственная противопожарная служба Министерства по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (МЧС). ГИБДД. Скорая медицинская помощь. Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

Практические занятия

Участие в акции «Засветись!». Экскурсии в ГИБДД, в Автошколу ДОСААФ Мытищи.

Тема 2. Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения.

Теоретические занятия

Что такое дорога. Элементы дороги. Дорожная разметка. Наиболее опасные места на дороге. Пешеходные переходы. Перекрестки. Виды перекрестков. Что такое перекресток. Движение транспортных средств на перекрестке. Поворот транспортных средств. Предупредительные сигналы, подаваемые водителями. Обозначение нерегулируемого перекрестка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке. Средства регулирования. Светофорное регулирование. Виды транспортных светофоров. Пешеходные светофоры. Светофоры для велосипедистов. Сигналы регулировщика.

Практические занятия

Решение дорожных ситуаций на макете. Практическая отработка навыка перехода дороги по регулируемому и не регулируемому пешеходному переходу. Решение ситуационных задач, контрольные задания.

Тема 3. Дорожные знаки и разметка.

Теоретические занятия

Назначение дорожных знаков. Для чего нужны дорожные знаки, о чём они говорят, места их установки. Группы дорожных знаков. Предупредительные. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации. Расположение дорожных знаков и средств регулирования в населенном пункте. Оповестительные знаки.

Практические занятия

Дидактические игры. Моделирование дорожных ситуаций. Проведение конкурсов, тестирование, контрольные задания.

Тема 4. Общественный транспорт. Перевозка пассажиров.

Теоретические занятия

Виды общественного транспорта. Знак остановка общественного транспорта. Полоса для движения общественного транспорта. Правила посадки пассажиров в общественный и личный автотранспорт. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте. Взаимо-вежливые отношения пассажиров и водителя. перевоз багажа в общественном транспорте. Опасные ситуации, связанные с посадкой и высадкой из общественного транспорта (переход дороги при движении на остановку, ожидание транспортного средства на остановке, выход из автобуса, троллейбуса, трамвая (для двух типов трамвайных остановок), переход проезжей части после выхода из транспортного средства). Правила безопасного поведения детей при перевозках их на грузовых и легковых автомобилях. Опасные ситуации при перевозке пассажиров. Ремни

безопасности. Понятие о подушках безопасности. Использование детских удерживающих устройств в салоне автомобиля. Перевозка детей на переднем сиденье автомобиля. Правила перевозки на мотоцикле, мотороллере, скутере, велосипеде.

Практические занятия

Решение ситуационных задач, поездка на общественном транспорте с целью закрепления полученных знаний. Выполнение контрольных заданий, тестирование. Участие в акции «Пристегнись».

Тема 5. Велосипед на дороге.

Теоретические занятия

История создания велосипеда. Устройство и конструкции современных велосипедов. Требования к оборудованию велосипеда. Световозвращательные элементы. Обеспечение видимости велосипедиста водителями других транспортных средств. Требования к движению велосипедистов. Возрастные ограничения по управлению велосипедом. Правила движения велосипедистов по проезжей части. Действия, запрещенные велосипедистам ПДД. Правила маневрирования на велосипеде. Сигналы, подаваемые во время движения. Движение группы велосипедистов. Велосипедная дорожка, особенности движения на ней. Перевозка грузов и пассажиров на велосипеде.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

Тема 6. Средства индивидуальной мобильности.

Теоретические занятия

Средства индивидуальной мобильности (СИМ). Что считается средствами СИМ: роликовые коньки; самокаты; скейтборды; электросамокаты; электроскейтборды; гироскутеры; сигвеи; моноколеса. Какие пункты ПДД регулируют движение на СИМ. Что запрещено водителям средств индивидуальной мобильности. Где может ездить на СИМ ребенок от 7 до 14 лет? Где может ездить на СИМ взрослый (старше 14 лет)? Сигналы светофоров для СИМ. Скорость движения СИМ. Движение СИМ по проезжей части. Движение пешехода с СИМ по проезжей части. Приоритет СИМ при выезде из жилой зоны. Приоритет пешеходов перед СИМ.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

Тема 7. Ответственность за нарушение ПДД.

Теоретические занятия

Права, обязанности и ответственность пешеходов по соблюдению ПДД. Функциональные обязанности сотрудников ГИБДД и их взаимоотношения с участниками дорожного движения. Административная и уголовная ответственность за нарушение Правил дорожного движения. Виды административных взысканий: штраф, лишение прав управлением транспортным средством. Административный арест. Дорожный этикет.

Практические занятия

Разбор статей в средствах массовой информации о ДТП и их анализ. Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

РАЗДЕЛ III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ, ПОХОДОВ, СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 1. Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов.

Теоретические занятия

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу. Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Аварийный бивак. Способы автономного выживания в экстремальных ситуациях. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий. Участие в соревнованиях по ПСР.

Тема 2. Оказание первой помощи пострадавшим.

Теоретические занятия

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при:

поражении электротоком, молнией;

острой сердечной недостаточности, потери сознания;

травмах головы и позвоночника;

отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Порядок оказания первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок, шин. Наложение жгута. Определение травм. Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Сдача нормативов.

Тема 3. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов по оказанию первой помощи. Участие в туристских слётах, в соревнованиях по безопасности жизнедеятельности и ПСР.

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тема 1. Подготовка и проведение похода.

Теоретические занятия

Понятие «туристская самостоятельность». Туристские походные должности в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района

путешествия, времени года, степени (категории) сложности

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов.

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Структура отчёта о походе; основные разделы отчёта; финансовый отчёт. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения, планирование запасных и аварийных выходов. Организация заброски и выброски. Составление сметы похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода. Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-3-дневного похода на группу. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Проведение походов выходного дня и многодневных походов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды. Сдача нормативов. Участие в туристских слётах и соревнованиях.

Тема 2. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Современные технологии изготовления туристского снаряжения, обуви и одежды. Мембранная ткань (Gore –Tex) её преимущества для изготовления туристской одежды и обуви. Что представляет собою ткань Polartec и её аналоги? Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки. Сдача контрольных нормативов. Участие в слётах, соревнованиях по туристским навыкам, технике туризма, ориентированию. Походы выходного дня.

Тема 3. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Элементы топографии (карты, масштаб карт, изображение рельефа, условные знаки). Топографическая съёмка местности. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа, условные знаки). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по туристской маркировке.

Особенности ориентирования в различных условиях местности. Ориентирование в лесной местности. Ориентирование в горах. Ориентирование в пустынно-степной местности.

Ориентирование в крупном населённом пункте. Ориентирование ночью.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение без чётких ориентиров. Восстановление потерянной ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Топографическая съёмка участка местности. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона). Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 4. Туристские соревнования.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Оборудование дистанций. Виды дистанций. Легенды КП.

Этапы соревнований по туристским навыкам; технические этапы соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Техника и тактика команды при прохождении различных этапов соревнований.

Практические занятия.

Практические занятия по преодолению естественных препятствий с применением специального снаряжения. Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

Тема 5. Особенности зимних походов.

Теоретические занятия

Особенности зимнего похода: климатические условия, непродолжительность зимнего светового дня, различное состояние снежного покрова, способы передвижения, снаряжение и т.д. Требования к снаряжению для зимних походов. Организация биваков. Особенности разведения костра зимой. Естественные препятствия в зимнем походе, техника их преодоления.

Практические занятия

Проведение походов выходного дня. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Участие в конкурсе зимних биваков.

Тема 6. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

РАЗДЕЛ V. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.

Тема 1. Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма.

Специальное снаряжение для пеших походов: транспортировочные устройства: блоки; каретки; спусковые устройства: восьмёрка, «стоп-десантёр», «корзинка»; фиксирующие устройства: крол, жумар. Личное специальное страховочное снаряжение: ИСС, каска, перчатки. Требования к специальному снаряжению. Снаряжение для точек страховки и

крепления перил на рельефе: крючья; закладки, опорные петли.

Практические занятия

Практическая работа со страховочным снаряжением. Сдача контрольных нормативов, прохождение учебно-тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристскому многоборью.

Тема 2. Узлы, применяемые в туризме.

Теоретические занятия

Виды веревок. Различные виды узлов, область применения, их преимущества и недостатки. Общие правила вязания узлов. Факторы, влияющие на прочность веревок. Полиспаст: правила сборки, работа с полиспастом. Узлы для выполнения отдельных технических приёмов.

Практические занятия

Вязание узлов. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по вязанию туристских узлов.

Тема 3. Техника и тактика спортивного туризма.

Техника туризма: определение и классификация. Особенности применения туристской техники в спортивных походах. Тактика туризма: определение и классификация. Критерии, по которым можно судить о правильности выбранной техники и тактики в спортивном походе. Техника и тактика участников и команды на спортивных соревнованиях. Контрольно-туристский маршрут (дистанция – пешеходная – группа). Туристская полоса препятствий (дистанция – пешеходная – группа). Техника пешеходного туризма (дистанция – пешеходная) – лично-командные соревнования. Ориентирование – (лично-командные соревнования).

Практические занятия

Работа со страховочным снаряжением. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма, ориентированию и туристским навыкам.

Тема 4. Туристское многоборье.

Теоретические занятия

Виды дистанций. Требования к оборудованию дистанций. Виды технических этапов. Регламент по организации, проведению и судейству соревнований. Штрафы на различных видах дистанций. Участники соревнований. Требования к снаряжению участников соревнований и его применение. Подготовка участников к соревнованиям по туристскому многоборью. Технические приёмы и способы преодоления сложных препятствий. Тактика преодоления дистанций.

Практические занятия

Практическая отработка преодоления различных элементов дистанций по туристскому многоборью. Работа со страховочным снаряжением на технических элементах: «параллельные перила»; «бабочка»; «траверс по перилам»; «спуск (подъем) по склону (с самостраховкой и спортивным способом) по перилам»; «маятник». Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Тема 5. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Участие в туристских слётах, в соревнованиях по туристскому многоборью.

РАЗДЕЛ VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Тема 1. Здоровый образ жизни.

Теоретические занятия

Здоровье и повседневная жизнь. Факторы, влияющие на здоровье человека. Современные гаджеты и их воздействие на организм. Правила и навыки личной гигиены. Понятие физической культуры. Виды физических упражнений. Здоровое питание – залог здоровья. Я и мои поступки. Культура поведения. Самооценка и самовоспитание. Виды самооценки. Роль самооценки в жизни человека. Лидерство. Агрессия и её роль в развитии человека. Различия между агрессией и агрессивностью. Агрессивное поведение и правила поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других. Стресс как психическое состояние и его воздействие на организм. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья.

Практические занятия

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

3. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т. д.)

Тема 3. Итоговые мероприятия по темам.

Сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов ГТО.

РАЗДЕЛ VI. Итоговая аттестация.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем в туристской деятельности и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе. Участие в туристских спортивных соревнованиях регионального уровня.

1.4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

1.4.1. Пояснительная записка.

Изменение социокультурных условий жизни, связанное с всесторонним реформированием общественных устоев, неблагоприятно сказывается на состоянии обучения и воспитания подрастающего поколения. Разрешение назревших противоречий сопровождается отчуждением детей и подростков от заботы взрослых, социальной незащищённостью, снижением уровня здоровья и нравственного состояния.

Дезорганизация жизни семей, не сумевших адаптироваться к новым условиям в связи с резкой дифференциацией доходов, разрушением сложившихся нравственных норм и традиций семейного уклада, приводит к резкому спаду воспитательного воздействия семьи, ее несостоятельности в вопросах социализации детей. Ослабляется связь семьи и школы. Модернизация сферы образования связана с поиском новых методик, технологий, с ценностной переориентацией, вместе с тем ее кризисное, противоречивое состояние приводит к суждению воспитательного пространства.

Традиционные формы обучения и воспитания не соотносятся с характером нынешнего времени, с потребностями и интересами детей и подростков. В связи с этим усиливается роль системы дополнительного образования в моделировании и реализации различных воспитательных программ.

Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего увлеченность и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

В настоящее время остро ощущается потребность детей в хороших педагогах-организаторах, проявляющих подлинное внимание к своим воспитанникам и помогающих им утвердить себя в общественной жизни, в кругу сверстников, усвоить необходимые навыки в работе над собой.

1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы.

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения образовательных программ: осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.4.3. Содержание воспитательной работы.

[Календарный-план-воспитат.pdf](#)

1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы.

У обучающихся сформируются и будут развиты:

- уверенность в своих силах;
- коммуникативные навыки;
- организационная деятельность, самоорганизация;
- активная гражданская позиция;
- представления о базовых ценностях российского общества;
- ответственность за себя и других;
- общая культура;
- умение объективно оценивать себя и окружающих;
- мотивация к саморазвитию, познанию и творчеству;
- навыки трудолюбия и коллективизма.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график. (Приложение 1)

[Галактика-КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ-ГРАФИК-24-25.pdf](#)

Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Форма проведения определяет педагог, результаты фиксируются в диагностическую карту.

Содержание теоретической части начальной диагностики (Приложение 2)

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов. Контрольно-измерительные материалы по темам (Приложение 3)

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: выполнения контрольного задания и участия в комплексном туристском слёте.

Промежуточная аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение 4)

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение 4)

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

2.3. Оценочные материалы.

Оценочные материалы включают в себя контрольно- измерительные материалы (контрольные задания, тесты, анкеты, нормативы), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций (Приложение 3)

2.4. Методическое обеспечение программы.

2.4.1. Методы обучения.

Методы обучения по источнику получения знаний:

- словесный (источник получения-слово)
- наглядный (источник получения-наглядный объект)
- практический (источник получения-практическая работа)

Методы обучения по характеру познавательной деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный (организация усвоения знаний)
- репродуктивный (обучение применять знания и умения в знакомой ситуации по образцу)
- проблемного изложения (демонстрация обучающимся образца доказательного решения проблемы)
- частично- поисковый (приобщение обучающихся к творческой деятельности-частичное выполнение обучающимися творческого задания)
- исследовательский (приобщение обучающихся к творческой деятельности-самостоятельное решение обучающимися проблемы в целом)

2.4.2. Педагогические и образовательные технологии.

1. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили.) Способствует становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личностных качеств.

2. Технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов.) Формирует у детей теоретическое сознание и мышление. Даёт возможность воспроизвести в учебной деятельности детей логику научного познания.

3. Система развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности (И.П. Волков, ГС. Альтшуллер, И.П. Иванов). Направлена на последовательное формирование творческих способностей личности на основе свободного выбора ребенком внеурочной деятельности.

4. Личностно ориентированное развивающее обучение (И. С. Якиманская). Развивает индивидуальные познавательные способности каждого ребенка.

5. Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов). Формирует умения творчески мыслить, способность обучаться через создание проблемных ситуаций и активизировать самостоятельную деятельность.

6. Игровые технологии. (Д.Б. Эльконин, А.М. Леонтьев). В процессе игры дети учатся решать проблемы, развивать стратегическое мышление, улучшать коммуникативные и коллективные навыки, а также осваивать новые концепции через практическое применение знаний.

7. Здоровьесберегающие технологии (Н.К. Смирнов). Направлены на обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

2.4.3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная
- парная
- групповая
- коллективная

Формы организации учебного процесса педагог выбирает с учетом дидактической целесообразности привлечения обучающихся к определенному типу занятий.

2.4.4. Формы учебного занятия:

- беседа
- лекция
- практическая работа
- учебно-тренировочное занятие
- поход
- соревнование
- игра
- слёт

Формы проведения занятий педагог выбирает с учётом особенностей темы и доступных ресурсов. Оптимальный выбор — тот, который согласуется с целями обучения и учитывает особенности обучающихся.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия.

Основные этапы занятия:

1. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
2. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) и от вида занятий (теоретическое, практическое, комбинированное)
3. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия, позитивная оценка деятельности обучающихся; рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

2.4.6. Дидактические материалы.

Дидактические материалы по разделу «Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся»

1. Вопросы для стартового контроля обучающихся по программе «Спортивный туризм»

Дидактические материалы по разделу «Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)»

1. Тестовые задания по вопросам ПДД ОБДД
2. Викторина для старшеклассников по ПДД
3. Практические задачи по безопасности дорожного движения.

Дидактические материалы по разделу «Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований».

1. Вопросы для контрольного задания по теме «Обеспечение безопасности в туристском походе.»
2. Тестовые задания по теме «Оказание первой помощи».
3. Презентации по теме «Оказание первой помощи».
4. Компьютерная интерактивная игра «Путешествуй безопасно».
5. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Сигналы бедствия».

Дидактические материалы по разделам «Основы туристской подготовки» и «Спортивный туризм»

1. Вопросы для контрольного задания по основам пешеходного туризма.
2. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентацией, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Походные должности»;
3. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Биваки. Костры.»
4. Практические задания (контрольные нормативы) по темам: «Бивак», «Питание в туристском походе», «Топография и ориентирование».
5. Вопросы для контрольных заданий по теме «Топография».
6. Вопросы для контрольного задания по теме «Туристское снаряжение».
7. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Снаряжение».
8. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Компас».
9. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Топография».
10. Практические задания (контрольные нормативы) по теме: «Снаряжение».
11. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Узлы».
12. Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов).
13. Контрольные задания для промежуточной аттестации.
14. Контрольные задания для итоговой аттестации.

2.4.7. Информационное обеспечение.

1. Копилка уроков: сайт для учителей: офиц. сайт Москва. URL: <http://kopilkaurokov.ru/> (дата обращения 19.06.2025)
2. Московское ориентирование: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <http://moscompass.ru/> (дата обращения 13.06.2025)
3. Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи: офиц. сайт. Реутов. URL: <https://mosobl-centerdo.ru/> (дата обращения 10.06.2025)
4. Туристское многоборье в России. Соревнования.: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения 19.06.2025)

2.5. Кадровое обеспечение.

По программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог, профиль которого соответствует направленности программы, педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

2.6. Материально – техническое обеспечение.

Учебные помещения, сооружения:

- Учебный класс
- Помещение для ремонта, обслуживания туристского снаряжения
- Помещение для сушки и хранения снаряжения
- Столы
- Стулья
- Стеллажи для снаряжения
- Шкафы для хранения дидактических материалов

Оборудование и снаряжение:

№	Наименование	Количество на группу 10-15 чел.
1	Личное и групповое туристское снаряжение	Необходимое кол-во для проведения походов выходного дня и участия в соревнованиях: Палатки-5 шт. (3-х местн.) Каны- 2 компл. Тент костровой- 1 шт. Костровой набор- 1 шт. Рем. Набор- 1 шт. Аптечка групповая- 1 шт. Лопата сапёрная- 1 шт. Рюкзак- 10-15 шт. Спальник10-15 шт. Коврик тур.- 10-15 шт. Топор- 2 шт. Пила- 1 шт.
2	Специальное страховочное снаряжение	Необходимое кол-во для участия в соревнованиях: Индивидуальная страховочная система- 10-15 компл. Каска- 10-15 шт. Карабин-110 шт. Жумар-10-15 шт. Восьмерка-10-15 шт. Веревка основная- 200 м Полиспаст- 1 шт.
3	Призмы Контрольные пунктов, компостеры, компасы для ориентирования Номера для участников	20 шт. 10-15 шт.
4	Раздаточный материал для конкурсов и практических заданий: карточки: «Узлы»; «Топографические знаки»; «Знаки дорожного движения»; «Виды	10-15 разных комплектов

	костров»; «Первая помощь».	
5	Манекен для проведения СЛР с имитацией различных травм СПП Шины, жгуты	1 шт. 2 шт. 2-3 шт.
6	Компьютер	10 шт.
7	Принтер цветной	1 шт.
8	Проектор с экраном	1 шт.

2.7. Список литературы и интернет – ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПДО.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – 11-е изд., без изм. – Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2002. – с.: ил., табл.; (Юный турист России).; ISBN 978-5-91563-087-0- Текст: непосредственный.
2. Балабанов Игорь Владимирович. Узлы / И. В. Балабанов. – 2. Изд., без изм. – Москва: Балабанов, 2001. – 79 с.: ил.; ISBN 5-901049-20-9- Текст: непосредственный.
3. Бгатов А. П. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное /Бгатов А. П. -Москва: Форум, 2019- 175 с; ISBN 978-5-00091-655-1 - Текст: непосредственный.
4. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / О. П. Дитятев; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2015. - 72 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 42 и 60. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4323/read.php> (дата обращения: 08.07.2025). - Текст: электронный
5. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов, Г. И. Зорина, А. Г. Маслов ; Российская международная акад. туризма. - Москва: Советский спорт, 2017. - 207 с.: ил., табл.; (Профессиональное туристское образование).; ISBN 978-5-9718-0548-9- Текст: непосредственный.
6. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебник для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563225> (дата обращения: 08.07.2025). - Текст: электронный
7. Психологический климат туристской группы / Э. Э. Линчевский. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург: Речь, 2012. - 157, с.: ил.; ISBN 5-9268-0708-5-

Текст: непосредственный.

8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 190,[1] с.: ил.; ISBN 5-278-00052-X- Текст: непосредственный.
9. Мельников, Д. А. Техника и тактика туристского многоборья: учебное пособие / Д. А. Мельников; М-во спорта Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Пермь: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2013. - 124 с. ил.; ISBN 978-5-94720-033-1- Текст: непосредственный.
10. Расторгуев Михаил, Ситникова Светлана. Карабинные узлы/ Расторгуев М., Ситникова С.- Москва: «Кроу Лимтед», 1995-10 с.: ил.; ISBN: 5-095325-008-0- Текст: непосредственный.
11. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. - Изд. 3-е, без изм. - Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2008. - 123, [1] с.: ил., портр., табл.; ISBN 978-5-91563-006-1- Текст: непосредственный.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Балабанов Игорь Владимирович. Узлы / И. В. Балабанов. – 2. Изд., без изм. – Москва: Балабанов, 2001. – 79 с.: ил.; ISBN 5-901049-20-9- Текст: непосредственный.
2. Голди Хоук. Секреты юного туриста. Поход в лес. 150 секретов юного туриста/ Голди Хоук - Москва: CLEVER- 2017-96 с. ISBN: 978-5-00115-969-8- Текст: непосредственный.
3. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные: 152 модели на все случаи жизни / И. Н. Крайнева. - СПб.: ИЧП "Кристалл": АОЗТ "Нев. клуб", 1997. - 237,[2] с.: ил.; - (От простого к сложному); ISBN 5-85366-092-6- Текст: непосредственный.
4. Лонг Дениз. Выживание на природе. Практическое руководство для юных искателей приключений/ Дениз Лонг-Москва: АСТ-2022-208 с, ISBN 978-5-17-134739-0

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1.
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика»

_____ /Э.Ю. Салтыков/

«_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 1

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/аттестации
1	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	1 1	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		устный опрос, анкетирование
2		лекция	1	II	Азбука дорожного движения		устный опрос
		лекция/практическая работа	1		Дорожные знаки. Правила поведения на дороге		викторина
3		беседа	1	III	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		устный опрос
4		беседа	1	II	Техника безопасности в транспорте		устный опрос
5		лекция	2	IV	Подготовка похода		устный опрос
6		лекция/практическая	2		Подготовка похода		практическое задание

		работа					
7		лекция/практическая работа	2		Подведение итогов похода		устный опрос, письменный опрос
8		лекция/практическая работа	2		Подведение итогов похода		практическое задание
9		лекция	2		Туристское снаряжение		устный опрос
10		практическая работа	2		Туристское снаряжение		письменный опрос
11		ПВД	2		Туристское снаряжение		практическое задание, сдача нормативов
12		беседа	2	VI	Здоровый образ жизни		устный опрос
13		практическая работа	2		Здоровый образ жизни		экспресс-диагностика
14		лекция	2	IV	Питание в походе		устный опрос
15	ОКТАБРЬ	практическая работа	2		Питание в походе		письменный опрос, практическое задание
16		ПВД	2		Питание в походе		практическое задание
17		лекция	1	II	Культура дорожного движения		решение ситуационных задач
		беседа	1		Мы-пассажиры		устный опрос
18		туристский слёт	2	IV	Итоговое мероприятие по теме «Основы туристской подготовки»		участие в туристском слёте
19		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
20		лекция	2	IV	Организация биваков		устный опрос
21		лекция/практическая работа	2		Организация биваков		письменный опрос
22		лекция/практическая работа	2		Организация биваков		практическое задание
23		ПВД	2		Организация биваков		сдача нормативов
24		лекция	2		Топография и ориентирование		устный опрос
		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		письменный опрос
25		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
26		практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
27		ПВД	2		Топография и ориентирование		практическое задание
28		соревнования	2		Топография и ориентирование		участие в соревнованиях

29		лекция/практическая работа	2	III	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		письменный опрос
30	НОЯБРЬ	практическая работа	2		Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		практическое задание
31		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
32		соревнования	2	IV	Итоговое мероприятие по теме «Основы туристской подготовки»		участие в соревнованиях
33		беседа	2	III	Оказание первой помощи пострадавшим		устный опрос
34		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		письменный опрос
35		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		устный опрос, практическое задание
36		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		практическое задание
37		практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		тестирование
38		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
39		практическая работа	2	III	Итоговое мероприятие по темам «Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований».		сдача контрольных нормативов по ПП
40		лекция	2	V	Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма		устный опрос
41		практическая работа	2		Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
42	ДЕКАБРЬ	соревнования	2	IV	Организация биваков		участие в соревнованиях
43		соревнования	2		Итоговое мероприятие по темам «Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований».		участие в соревнованиях
44		лекция	2		Узлы, применяемые в туризме		устный опрос

45		лекция	1	II	Опасные ситуации на дорогах		тестирование
46		беседа	1		Дорога- не место для игр		устный опрос
47		лекция/практическая работа	2	V	Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
48		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
49		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
50		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		участие в краеведческом конкурсе
51		/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		сдача контрольных нормативов
52		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
53		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
54	ЯНВАРЬ	лекция	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос
55		лекция/практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос, практическое задание
56		лекция/практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
57		конкурс	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в туристском конкурсе
58		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
59		лекция	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос
60		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
61		практическая работа	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		контрольная работа
62		практическая работа	2	V	Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		сдача нормативов
63		учебно-	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение

		тренировочное занятие					
64	ФЕВРАЛЬ	практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
65		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
66		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		сдача нормативов
67		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
68		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
69		практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
70		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
71		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
72		соревнования	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
73		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Итоговые мероприятия по темам «Физическая подготовка туриста»		сдача нормативов
74		ПВД	2	IV	Организация биваков		практическое задание
75		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		сдача нормативов
76	МАРТ	практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
77		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
78		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
79		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение

80		практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
81		лекция	2		Туристское многоборье		устный опрос
82		лекция/практическая работа	2		Туристское многоборье		письменный опрос, практическое задание
83		лекция/практическая работа	2		Туристское многоборье		практическое задание
84		ПВД	2		Туристское многоборье		практическое задание
85		соревнования	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
86		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
87	АПРЕЛЬ	практическая работа	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
88		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
89		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
90		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение
91		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
92		соревнования	2	V	Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
93		практическая работа	2		Туристское многоборье		практическое задание
94		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
95		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение
96		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
97		практическая работа	2	V	Итоговые мероприятия по темам		практическое задание

					«Спортивный туризм»		
98		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
99		учебно-тренировочное занятие	2		Итоговые мероприятия по темам «Физическая подготовка туриста»		сдача нормативов
100		соревнования	2	V	Туристское многоборье		участие в соревнованиях
101		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
102		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
103	МАЙ	практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
104		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
105		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
106		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
107		туристский слёт	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		участие в туристском слёте
108		туристский слёт	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в туристском слёте
109		практическая работа	2	VII	Промежуточная аттестация		письменный опрос
110		практическая работа	2		Промежуточная аттестация		соревнования
ИТОГО:			0				

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика»

_____/Э.Ю. Салтыков/

«____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 2

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/аттестации
1	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	1 1	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		устный опрос, анкетирование
2		лекция	1	II	Азбука дорожного движения		устный опрос
		лекция/практическая работа	1		Дорожные знаки. Правила поведения на дороге		викторина
3		беседа	1	III	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		устный опрос
4		беседа	1	II	Техника безопасности в транспорте		устный опрос
5		лекция	2	IV	Подготовка и проведение похода		устный опрос
6		лекция/практическая	2		Подготовка и проведение похода		практическое задание

		работа					
7		лекция/практическая работа	2		Подготовка и проведение похода		устный опрос, письменный опрос
8		лекция/практическая работа	2		Подготовка и проведение похода		практическое задание
9		лекция/практическая работа	2		Подготовка и проведение похода		письменный опрос
10		практическая работа	2		Подготовка и проведение похода		практическое задание
11		лекция	2		Туристское снаряжение		устный опрос
12		беседа	2	VI	Здоровый образ жизни		устный опрос
13		практическая работа	2		Здоровый образ жизни		экспресс-диагностика
14		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение		практическое задание, сдача нормативов
15	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа лекция	2		Топография и ориентирование		письменный опрос, практическое задание
16		лекция/практическая работа лекция	2		Топография и ориентирование		п
17		лекция	1	II	Культура дорожного движения		решение ситуационных задач
		беседа	1		Мы-пассажиры		устный опрос
18		туристский слёт	2	IV	Итоговое мероприятие по теме «Основы туристской подготовки»		участие в туристском слёте
19		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
20		лекция/практическая работа	2	IV	Топография и ориентирование		устный опрос
21		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		письменный опрос
22		ПВД	2		Топография и ориентирование		практическое задание
23		лекция	2		Туристские соревнования		устный опрос
24		практическая работа	2		Туристские соревнования		письменный опрос
		лекция/практическая работа	2		Туристские соревнования		практическое задание
25		практическая работа	2		Туристские соревнования		практическое задание
26		практическая работа	2		Туристские соревнования		практическое задание
27		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях

28	НОЯБРЬ	соревнования	2		Итоговое мероприятие по теме «Основы туристской подготовки»		участие в соревнованиях
29		лекция/практическая работа	2	III	Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		письменный опрос
30		практическая работа	2		Безопасность при проведении практических занятий, соревнований, походов		практическое задание
31		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
32		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
33		беседа	2	III	Оказание первой помощи пострадавшим		устный опрос
34		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		письменный опрос
35		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		устный опрос, практическое задание
36		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		практическое задание
37		практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим		тестирование
38		практическая работа	2		Итоговое мероприятие по темам «Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований».		сдача контрольных нормативов по ПП
39		лекция	2		Особенности зимних походов		
40		лекция	2	V	Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма		устный опрос
41		практическая работа	2		Специальное страховочное снаряжение для спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
42	ДЕКАБРЬ	соревнования	2	IV	Особенности зимних походов		участие в соревнованиях
43		соревнования	2		Итоговое мероприятие по темам «Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований».		участие в соревнованиях

44		лекция	2	II	Узлы, применяемые в туризме		устный опрос
45		лекция	1		Опасные ситуации на дорогах		тестирование
46		беседа	1		Дорога- не место для игр		устный опрос
47		лекция/практическая работа	2	V	Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
48		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
49		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		практическое задание
50		лекция/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		участие в краеведческом конкурсе
51		/практическая работа	2		Узлы, применяемые в туризме		сдача контрольных нормативов
52		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
53		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
54	ЯНВАРЬ	лекция	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос
55		лекция/практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос, практическое задание
56		лекция/практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
57		конкурс	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в туристском конкурсе
58		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
59		лекция	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		устный опрос
60		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
61		практическая работа	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		контрольная работа
62		практическая работа	2	V	Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		сдача нормативов

63		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
64	ФЕВРАЛЬ	практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
65		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
66		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		сдача нормативов
67		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
68		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
69		практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
70		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
71		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
72		соревнования	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
73		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Итоговые мероприятия по темам «Физическая подготовка туриста»		сдача нормативов
74		практическая работа	2	IV	Особенности зимних походов		письменный опрос
75		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		сдача нормативов
76	МАРТ	практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
77		практическая работа	2		Техника и тактика спортивного туризма		практическое задание
78		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
79		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение

80		практическая работа	2	V	Техника и тактика спортивного туризма		письменный опрос, практическое задание
81		лекция	2		Туристское многоборье		устный опрос
82		лекция/практическая работа	2		Туристское многоборье		письменный опрос, практическое задание
83		лекция/практическая работа	2		Туристское многоборье		практическое задание
84		ПВД	2		Туристское многоборье		практическое задание
85		соревнования	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
86		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
87	АПРЕЛЬ	практическая работа	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
88		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
89		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
90		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение
91		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
92		соревнования	2	V	Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в соревнованиях
93		практическая работа	2		Туристское многоборье		практическое задание
94		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
95		учебно-тренировочное занятие	2		Общая физическая подготовка		наблюдение
96		ПВД	2	IV	Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
97		практическая работа	2	V	Итоговые мероприятия по темам		практическое задание

					«Спортивный туризм»		
98		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
99		учебно-тренировочное занятие	2		Итоговые мероприятия по темам «Физическая подготовка туриста»		сдача нормативов
100		соревнования	2	V	Туристское многоборье		участие в соревнованиях
101		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
102		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
103	МАЙ	практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
104		учебно-тренировочное занятие	2	VI	Общая физическая подготовка		наблюдение
105		практическая работа	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		практическое задание
106		ПВД	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		практическое задание
107		туристский слёт	2		Итоговые мероприятия по темам «Основы туристской подготовки»		участие в туристском слёте
108		туристский слёт	2		Итоговые мероприятия по темам «Спортивный туризм»		участие в туристском слёте
109		практическая работа	2	VII	Итоговая аттестация		письменный опрос
110		практическая работа	2		Итоговая аттестация		соревнования
ИТОГО:			0				

Анкета обучающегося.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Пол _____

Каким видам спортивного туризма вы отдаёте предпочтение: горный туризм, велотуризм, водный туризм или другие? _____

Имели ли вы опыт участия в спортивных туристских походах? _____

Что является для вас ключевым мотивом для занятий спортивным туризмом: экстрим, приключение, здоровье, или что-то другое? _____

Вопросы (на выбор) для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся -1-2 год обучения.

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

1. В чём заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?

- А) особых правил не существует;
- б) вести себя прилично;
- в) на маршруте или привале нельзя уходить от группы;
- г) быть внимательным и осторожным (тогда медикаменты не понадобятся);
- д) свой вариант _____

2. В чём заключаются правила безопасного поведения человека в любом транспортном средстве?

- А) высаживаться из транспортного средства допустимо до, его полной остановки, чтобы ускорить выход пассажиров;
- б) не следует садиться и высаживаться из транспортного средства до его полной остановки;
- в) не следует стоять в проходе, задерживаться в дверях и толкаться;
- г) не следует загромождать проход своими вещами и ходить по проходу во время движения транспортного средства;
- д) свой вариант _____

3. Что следует предпринять, если, будучи в походе, вы отстали от своей группы?

- А) начать активные поиски группы во всех направлениях;
- б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;
- в) при необходимости развести костёр и построить временное укрытие;
- г) не сходить с тропы.

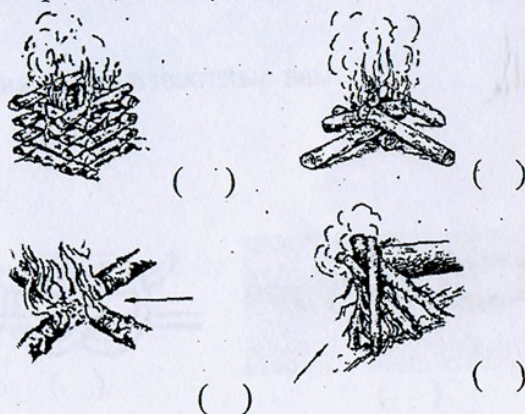
4. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

- а) руками толкать его в нужную сторону;
- б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения;
- г) свой вариант _____

5. Определите виды костров.

Определите виды костров известные вам:

- а) колодец;
- б) шалаш;
- в) звёздный;
- г) таёжный.



6. Какое место необходимо для разведения костра?

- А) любое удобное;
- б) поляна, защищенная от ветра;
- в) торфяное болото, на нём поддерживается горение;
- г) на глубоком снегу;
- д) свой вариант _____

7. Бивак – это:

- а) стоянка туристов
- б) инструмент из ремнабора
- в) название населенного пункта

8. Он отвечает за ремонт и подбор снаряжения. О ком идет речь?

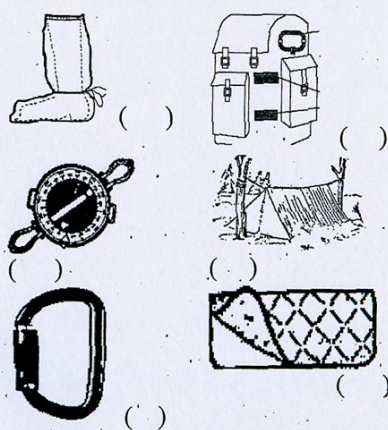
- А) помощник руководителя
- в) фотограф
- б) завхоз по питанию
- г) завхоз по снаряжению

9. Рюкзак, коврик, спальник – это...

- а) личное снаряжение
- б) групповое снаряжение
- в) специальное снаряжение

10. Определите предметы туристского снаряжения:

- а) палатка;
- б) рюкзак;
- в) карабин;
- г) спальник;
- д) компас;
- е) бахилы.



11. На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на север, если стоишь лицом на юг?

- А) 90°;
- б) 120°;
- в) 180°;
- г) 360°.

12. Что называют «раной»?

- а) повреждение костей и суставов;
- б) повреждение глуболежащих тканей и внутренних органов, без нарушения целостности кожи или слизистой оболочки;
- в) открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов; г) свой вариант

13. В чём заключается первая помощь при ушибе?

- А) на место ушиба положить пузырь со льдом, или целлофановый пакет с холодной водой;
- б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой;
- в) наложить тугую повязку и обеспечить повреждённой поверхности покой;
- г) показать пострадавшего врачу;
- д) наложить стерильную повязку;
- е) свой вариант _____

14. Почему специалисты в области гигиены советуют ежедневно принимать душ утром и вечером?

- А) на всякий случай;
- б) так требуют взрослые;
- в) чтобы смыть выделения потовых желёз;
- г) чтобы смыть выделения апокриновых желёз, которые определяют индивидуальный запах человека;
- д) свой вариант _____

Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся 2 год обучения.

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

1. Что собой представляет автономное существование человека? (Продолжите начатое предложение) Автономное существование человека – это...

- а) обычная ситуация повседневной жизни;
- б) достаточно комфортная и желаемая форма существования;
- в) продолжительное существование одного или групп людей без пополнения запасов и без связи с внешним миром;
- г) безопасная ситуация, так как человеку никто и ничто не угрожает;
- д) свой вариант _____

2. В летнем походе дежурный у костра надевает:

- а) шорты, шапочка
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка;
- г) свой вариант _____

3. Как правильно спилить дерево:

- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону;
- г) свой вариант _____

4. 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;
- г) свой вариант _____

5. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м;
- г) свой вариант _____

6. К специальному снаряжению относится:

- а) топор;
- б) ботинки;
- в) веревка основная;
- г) палатка.

7. К личному снаряжению относится:

- а) куртка;
- б) топор;
- в) тент от дождя;
- г) котел.

8. Завпит в группе обязан:

- а) помогать руководителю в оказании первой медицинской помощи, хранить аптечку
- б) хранить ремнабор и уметь пользоваться им
- в) покупать продукты при подготовке к походу
- г) уметь оказывать первую помощь, следить за здоровьем участников похода

9. 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

10. Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

11. Какое количество участников может находиться на верёвочных перилах?

- А) любое;
- б) два;
- в) три;
- г) один.

12. Какие узлы существуют для связывания концов веревок?

- А) проводник;
- б) встречный;
- в) схватывающий;
- г) стремя.

13. Дополните предложение. Здоровый образ жизни – это....

- а) способ существования разумных существ;
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья;

г) свой вариант

14. Назовите признаки артериального кровотечения:

- а) кровь сочится из кровеносного сосуда.
- б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда
- в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей

15. Какой должна быть транспортная шина?

- А) с возможностью фиксации только места перелома.
- Б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.
- В) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

Приложение 3.

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля и итоговых мероприятий по темам разделов программы.

Основы безопасности дорожного движения (ОБДД).

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

Задание 1

1.Что означает термин «Проезжая часть»:

- а) элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств
- б) часть дороги, предназначенная для движения всех участников дорожного движения
- в) расстояние между зданиями, включая и тротуары

2 В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования:

- а) не моложе 16 лет
- б) не моложе 14 лет
- в) не моложе 10 лет

3.Должен ли водитель мопеда пользоваться мотошлемом:

- а) в городе да, в поселке нет
- б) нет
- в) да

4 Разрешается ли перевозка пассажиров на велосипеде:

- а) разрешается перевозка детей до семи лет на специально оборудованном сидении
- б) запрещается
- в) разрешается перевозить пассажиров старше семи лет на заднем, специально оборудованном сидении

5 С какого возраста разрешается обучать вождению на легковом автомобиле:

- а) с 15 лет
- б) с 13 лет
- в) с 16 лет

6 Какие меры предосторожности должен предпринять пассажир легкового автомобиля перед тем, как открыть его дверь:

- а) никаких мер не надо
- б) убедиться, что это безопасно для окружающих и не мешает другим участникам движения
- в) просто открыть дверь

7 Водитель и пассажир транспортного средства, оборудованного ремнями безопасности, обязаны быть пристегнуты:

- а) только при движении вне населенных пунктов
- б) только при движении по горным дорогам
- в) во всех случаях при движении транспортного средства

8 С какого возраста наступает административная ответственность за нарушение правил дорожного движения:

- а) с 16 лет
- б) с 14 лет
- в) с 18 лет

9 С какого возраста и при каких условиях разрешается управлять мотоциклом:

- а) с 16 лет, при наличии водительского удостоверения нужной категории и регистрационных документов на транспортное средство
- б) с 17 лет, при наличии водительского удостоверения нужной категории и регистрационных документов на транспортное средство
- в) с 18 лет, при наличии водительского удостоверения нужной категории и регистрационных документов на транспортное средство

10 Какую форму и цвет имеет предписывающий дорожный знак “Объезд препятствия слева”:

- а) прямоугольник синего цвета
- б) круг синего цвета
- в) круг с красной каймой

11 При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек и обочин в населенных пунктах пешеходы могут идти по проезжей части:

- а) в один ряд по краю
- б) по желанию пешеходов
- в) по два человека в ряд по краю

12 Что должны по возможности предпринять пешеходы при движении в темное время суток и в условиях недостаточной видимости:

- а) идти, придерживаясь правой стороны, по ходу движения транспортных средств
- б) надеть светлую одежду, и прикрепить к ней светоотражающий элемент
- в) надеть красную нарукавную повязку

13 Переходить дорогу с разделительной полосой и ограждением вне пешеходных переходов и перекрестков:

- а) не разрешается
- б) разрешается
- в) разрешается только в светлое время суток

14 При пересечении дороги пешеход вправе выходить на проезжую часть, если:

- а) он живет рядом с дорогой
- б) он убедится, что водитель видит его и увеличивает скорость
- в) он убедится, что водитель видит его и снижает скорость

15 Выйдя на проезжую часть, пешеходы:

- а) не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения
- б) должны задерживаться или останавливаться

в) могут задерживаться или останавливаться на время до 2-х минут

16 При приближении транспортных средств с включенными синим маячком и специальным звуковым сигналам пешеходы обязаны:

- а) переходить проезжую часть группами из 3 человек
- б) воздержаться от перехода проезжей части
- в) переходить проезжую часть, так как им уступят дорогу

17 В каком месте пешеходу запрещено переходить через дорогу:

- а) на пешеходных переходах
- б) в случае, когда хороший обзор
- в) на крутых поворотах

18 В каком месте пешеходу запрещено переходить через дорогу:

- а) в подземных переходах
- б) в местах, где дорога идет на подъем
- в) в местах, где дорога хорошо просматривается

19 В каком месте пешеходу запрещено переходить через дорогу:

- а) на пешеходных переходах
- б) в случае, когда хороший обзор
- в) около туннелей и мостов

20 Что означает сочетание красного и желтого сигналов светофора:

- а) запрещает движение и информирует о предстоящем включении красного сигнала
- б) запрещает движение и информирует о предстоящем включении зеленого сигнала
- в) разрешает движение

21 Правая рука регулировщика, вытянутая вперед пешеходам:

- а) разрешает переходить проезжую часть за спиной регулировщика
- б) разрешает переходить проезжую часть со стороны левого бока
- в) запрещает переходить проезжую часть

22 В темное время суток и в пасмурную погоду скорость встречного автомобиля воспринимается:

- а) истинные представления о скорости не изменяются
- б) выше, чем в действительности
- в) ниже, чем в действительности

23 Дорожный знак “Дети” означает:

- а) специальное оборудованное место для перехода через проезжую часть
- б) организованную пешеходную зону
- в) участок дороги вблизи детского учреждения, на проезжей части которого возможно появление детей

24 При движении автомобиля по мокрой дороге тормозной путь:

- а) уменьшается
- б) увеличивается
- в) остается без изменений

25 Что называется “тормозным путем автомобиля”:

- а) расстояние, пройденное автомобилем с момента обнаружения водителем опасности до полной остановки
- б) тормозной след от шин автомобиля
- в) расстояние, пройденное автомобилем с момента нажатия водителем педали тормоза до полной остановки

26 Один из элементов дороги:

- а) улица
- б) проезжая часть
- в) бордюр

27 Один из элементов дороги:

- а) обочина
- б) пешеходная дорожка
- в) бордюр

28 Один из элементов дороги:

- а) пешеходная дорожка
- б) улица
- в) кювет

29 Как должен следовать пешеход, ведущий велосипед:

- а) по ходу движения
- б) на встречу движения придерживаясь правой стороны
- в) на встречу движения придерживаясь левой стороны

30 Травма головы опасна и нужно, вызвать врача если ребенок:

- а) потерял сознание
- б) крайне возбужден и активен
- в) оба варианта верны

Задание 2

Каким правилам подчиняется человек, ведущий велосипед?

- правилам для водителей
- правилам для пешеходов

Если велосипедист нарушил правила дорожного движения, инспектор ДПС имеет право:

- Предупредить нарушителя
- Оштрафовать нарушителя
- Применить любую из этих санкций

Как могут наказать человека, который портит дорожные знаки?

- Никак
- Оштрафовать
- Посадить в тюрьму

От чего зависит длина тормозного пути автомобиля?

- От массы автомобиля
- От скорости
- От состояния дороги
- От всех вышеперечисленных причин

Имеет ли право пешеход переходить дорогу, если в основном светофоре включен зелёный сигнал, а в пешеходном – красный сигнал?

- Имеет право
- Не имеет право

Разрешается ли велосипедисту езда по пешеходному переходу?

- Разрешается. Если это не мешает пешеходам.
- Не разрешается

С какого возраста разрешается езда на мопеде по дорогам общего пользования?

- С 14
- С 16
- С 18

В каких местах пешеходу запрещено переходить через дорогу?

- На крутых поворотах
- В местах, где дорога идёт на подъём
- Около туннелей и мостов
- Во всех перечисленных местах

На тротуаре ведутся ремонтные работы. Как безопасно поступить в этой ситуации?

- Продолжить движение по проезжей части
- Заблаговременно перейти на противоположную сторону улицы и идти по тротуару.

Какие лица отнесены правилами к «участникам дорожного движения»?

- пешеходы
- водители, пешеходы, пассажиры
- дорожные рабочие, водители, пассажиры

Викторина №1 на знание Правил дорожного движения.

- 1 Допускается ли буксировка велосипеда? (нет).
- 2 Как чаще всего называют водителя? (шофер).
- 3 С какого возраста разрешено передвигаться на велосипеде по дорогам общего пользования? (с 14 лет).
- 4 Разрешается ли водителю мопеда движение по пешеходным дорожкам? (не разрешается).
- 5 Кого мы называем "участниками дорожного движения"? (пешеходы, водители, пассажиры).
- 6 Есть ли у велосипедиста путь торможения? (есть).
- 7 Можно ли велосипедисту ехать по дороге, если недалеко имеется велосипедная дорожка? (нет).
- 8 Какой дорожный знак устанавливают вблизи школ? (дети).
- 9 Какой поворот опаснее: левый или правый? (левый, так как движение правостороннее).
- 10 Как называется "зебра" на дороге? (пешеходный переход).
- 11 Являются ли пешеходами лица, выполняющие работу на дороге? (нет).
- 12 Какие сигналы подает светофор? (красный, желтый, зеленый).
- 13 Какой сигнал светофора включается одновременно для всех сторон перекрестка? (желтый).
- 14 Какой перекресток называют регулируемым? (тот, где есть светофор или регулировщик).
- 15 Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик? (регулировщику).
- 16 Зачем нужны стоп-сигналы на автомобиле? (чтобы другие участники дорожного движения могли видеть намерения водителя остановиться или притормозить).
- 17 Какой стороны нужно придерживаться, шагая по тротуару? (правой стороны).
- 18 С какого возраста детям разрешено ездить на переднем сиденье автомобиля? (с 12 лет).
- 19 Всегда ли пассажирам нужно пристегиваться ремнями безопасности? (да, всегда).
- 20 Сколько сигналов имеет пешеходный светофор? (два: красный и зеленый).
- 21 Нужно ли велосипедисту надевать шлем при движении по загородной дороге? (нет).
- 22 Как велосипедист должен информировать других участников движения о намерении остановиться? (поднять руку вверх).
- 23 Почему на загородных дорогах пешеходы должны двигаться навстречу движению? (двигаясь по обочине навстречу движению, пешеходы всегда видят приближающийся

транспорт).

24 Как следует перейти дорогу, если ты вышел из автобуса? (нельзя обходить транспорт ни спереди, ни сзади, нужно подождать, когда он уедет, и дорога будет просматриваться в обе стороны, а лучше отойти на безопасное расстояние, а если есть пешеходный переход, то переходить через дорогу следует по нему).

25 Можно ли перевозить на велосипеде пассажира девяти лет? (нет, только до 7 лет на специально оборудованном сиденье с подножками).

26 Где и какие катафоты устанавливаются на велосипеде? (спереди - белый, сзади - красный. Возможны катафоты на колесах).

27 Со скольких лет можно обучаться вождению автомобиля? (с 16 лет).

28 Можно ли пешеходу пользоваться транспортным светофором, если нет пешеходного? (да).

29 Можно ли переходить дорогу наискосок? (нет, потому что, во-первых, путь становится длиннее, а во-вторых, сложнее увидеть транспорт, который движется со стороны спины).

30 В каком возрасте можно получить право на управление автомобилем? (с 18 лет).

31 Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения? (рука поднята вверх).

32 Назовите причины дорожно-транспортных происшествий с пешеходами (переход в неустановленном месте, на запрещающий сигнал светофора, неожиданный выход на проезжую часть из-за препятствия или стоящего транспорта, игра на проезжей части, движение вдоль проезжей части, а не по тротуару).

33 Какие группы дорожных знаков вы знаете? (7 групп: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, знаки приоритета, информационно-указательные, сервиса, знаки дополнительной информации).

34 С какой максимальной скоростью должен двигаться транспорт в населенном пункте? (не более 60 км/ч).

Викторина №2 на знание Правил дорожного движения.

(За каждый правильный ответ начисляется 1 балл)

1. По ней ходят и ездят (дорога)

2. Запрещающие знаки имеют форму и цвет (круглые, белые, с красной каймой)

3. По тротуару человек ведет велосипед. Является ли он пешеходом? (да)

4. Если вам 11 лет, имеет ли вы право ехать на переднем сиденье автомобиля? (нет)

5. С какого возраста можно обучаться вождению на легковом автомобиле? (с 16)

6. Место отдыха и хранения транспортных средств (гараж)

7. Можно ли переходить дорогу, если в основном светофоре зеленый сигнал, а в пешеходном красный? (нет)

8. Как могут наказать человека, нарушающего ПДД? (оштрафовать)

9. С какого возраста разрешается управлять велосипедом при движении по дорогам? (с 14)

10. Где должны ходить пешеходы по улице? (по тротуарам)

11. Какой цвет светофора обозначает команду «Приготовиться к движению»? (жёлтый)

12. Какой островок для пешеходов существует на проезжей части? (безопасности)

13. В каких местах устанавливается знак «Осторожно, дети!». (где возможен выход детей на проезжую часть)

14. Кому дает команды пешеходный светофор? (пешеходам)

15. Лицо, управляющее каким-либо транспортным средством. (водитель)

16. В какие игры можно играть на проезжей части дороги? (нельзя играть)

17. опережение движущихся транспортных средств. (обгон)

18. Сколько человек могут ехать на одном велосипеде? (1)

19. Место посадки и высадки пассажиров? (остановка)

Вопросы второй команде

1. Где нужно стоять в ожидании автобуса? (остановка)
2. Место, где встречаются дороги (перекресток)
3. Предупреждающие знаки имеют форму и цвет (треугольные, белые с красной каймой)
4. Является ли велосипед механическим транспортным средством? (нет)
5. Если вам 13 лет, имеете ли вы право ехать на велосипеде на проезжей части? (нет)
6. С какого возраста можно получить водительские права? (с 18)
7. Старинное транспортное средство для принцесс (карета)
8. Что важнее на дороге – сигналы светофора или регулировщика? (регулировщика)
9. Человек, контролирующий дорожное движение? (инспектор ГИБДД)
10. С какого возраста разрешается управлять мопедом при движении по дорогам? (с 16)
11. Что означает мигание зелёного сигнала светофора? (скоро загорится жёлтый свет)
12. Какой знак обязательно устанавливают около детских учреждений? («Дети»)
13. Что надо обязательно проверять перед поездкой на велосипеде? (тормоза)
14. Фонарь в передней части автомобиля для освещения пути. (фара)
15. Где надо ходить по улице, если нет тротуара? (по обочине)
16. Для кого предназначен тротуар? (для пешеходов)
17. Полоса земли, приспособленная для движения транспортных средств. (дорога)
18. Документ водителя на право управления транспортным средством. (права)

Ситуационные задания по правилам дорожного движения.

Задание № 1

В чем опасность, когда вы идёте по улице с маленькими детьми?

Маленькие дети ещё не умеют ориентироваться на дороге и могут вырваться из рук, побежать в самый неподходящий момент. Старшие должны крепко держать младших за запястье руки и не выпускать их. Особенно внимательными надо быть, когда вы подъезжаете к своему дому и выходите из автобуса, такси. Они могут заметить кого-то из знакомых на другой стороне улицы, вырваться и побежать.

Задание № 2

Вы подошли к перекрестку. На нем горел для пешеходов зелёный сигнал. Как долго, вы не знаете. Стоит ли начинать переход?

Лучше подождать нового цикла зелёного сигнала, чтобы не оказаться на переходе при красном сигнале светофора. Особенно это важно в дождливую погоду или зимой, когда дорога скользкая.

Задание № 3

Мальчик спешит в кино, опаздывает. К переходу приближается грузовик, но мальчик видит, что он вполне успеет перейти. В чем опасность такой ситуации?

Опасности две. Во-первых, за грузовиком может идти другая машина, скрытая от глаз мальчика. Во-вторых, переходя, мальчик будет наблюдать только за приближающимся грузовиком и может позабыть посмотреть в другую сторону.

Задание № 4

На нерегулируемом перекрестке пешеход пропустил автомобиль, больше машин ему не видно. Можно ли переходить?

Сразу, пропустив машину нельзя. В первые секунды, пока она близко, за ней может быть скрыта встречная. Пропустив машину, надо подождать, пока она отъедет подальше и не будет мешать осмотру улицы.

Задание № 5

Пешеход начал переходить улицу при смене сигналов светофора с зелёного на

красный. Пешеход решил: «Пока машины стоят- успею: ведь водители видят меня и не станут наезжать» В чем ошибка пешехода?

Не все машины в этот момент стоят, некоторые приближаются к перекрестку, и при включении зеленого сигнала они выедут на перекресток с ходу. Перебегающего пешехода такой водитель не заметит из-за стоящих машин. И пешеход эту машину не видит тоже из-за стоящего транспорта.

Безопасность при проведении практических занятий, походов, соревнований.

Вопрос № 1 Подготовка к выходу на природу начинается (выбери ответ)

1. С определения района путешествия и составления плана похода.
2. С подготовки набора необходимых продуктов
3. С постановки задачи каждому участнику похода
4. С приобретения навигационного оборудования

Вопрос № 2 При проведении бивачных работ необходимо (выбери ответы)

1. Выбрать место для бивака рядом с сухой частью русла горной реки
2. Выбрать площадку для костра на открытом, но защищенном от ветра месте, около воды
3. Развести костер около деревьев, камыша, тростника, сухой травы, обеспечив тем самым запас топлива.
4. Не разводить огонь на торфяниках и каменистых россыпях
5. Разжечь костер с помощью растопки из сухих веточек, бересты, стружек, лишайника, лучины
6. Не разводить костер в целях безопасности, а для питания использовать сухой паек

Вопрос № 3 Кто из туристов должен иметь с собой спички в герметичной упаковке? (выбери ответ)

1. Руководитель группы
2. Турист, достигший возраста 18 лет
3. Каждый турист
4. Спички туристам иметь нельзя! Спички детям не игрушка!

Вопрос № 4 В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров рекомендуется разводить (выбери ответ)

1. Один костер, для приготовления пищи и просушивания одежды
2. Два костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды
3. Три костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третий для отпугивания диких животных
4. Чем больше - тем лучше!

Вопрос № 5 Что не входит в состав аптечки первой помощи (выбери ответ)

1. Бинты стерильные
2. Ножницы
3. Пинцет
4. Йодная настойка
5. Марганцовка
6. Шприцы медицинские
7. Термометр
8. Жгут резиновый

Вопрос № 6 Что необходимо соблюдать в пешем походе? (выбери ответы)

1. Правила личной гигиены
2. Правила обращения с электроприборами
3. Дисциплину
4. Правила поведения в школе
5. Режим движения и отдыха
6. Правила личной безопасности

Вопрос № 7 Режим движения в лыжном походе определяется (выбери ответы)

1. Погодными условиями
2. Необходимостью преодолеть наибольший участок пути за наименьшее время
3. Характером местности
4. Уровнем физической подготовки участников похода

Вопрос № 8 При пешем походе по равнинной местности с рюкзаком скорость движения достигает (выбери ответ)

1. 4-5 км/ч
2. 2-3 км/ч
3. 3-4 км/ч
4. 3,5-4 км/ч

Вопрос № 9 При пеших походах туристы передвигаются (выбери ответ):

1. В шеренгу
2. Колонной по одному человеку
3. Группой
4. Парами по двое

Вопрос № 10 Ритм переходов в пеших походах составляет (выбери ответ):

1. 40 мин. движения и 10-20 мин. отдыха
2. 50 мин. движения и 20-30 мин. отдыха
3. 60 мин. движения и 30 мин. отдыха

Вопрос № 11 От всех участников различных походов требуется (выбери правильные ответы)

1. Высокая дисциплина
2. Соблюдений правил поведения на маршруте
3. Быстрое выполнение команд руководителя
4. Выполнение своих обязанностей
5. Все вышеперечисленное

Правила безопасности на дороге, в городе, в лесу.

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 по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

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.

3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строем по одному.

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 по группе.

5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному;
- в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

7. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Подмоскovie. В первую очередь оно должно быть:

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

8. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

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

9. Воду из пруда, озера, реки в Подмоскovie:

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

10. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

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

11. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

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

12. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

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

13. Как правильно спилить дерево:

- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

14. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

- а) руками толкать его в нужную сторону;
- б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.

15. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

16. 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.

17. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м.

18. В летнем походе дежурный у костра одевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Оказание первой помощи пострадавшим.

Вопросы для устного и письменного опроса:

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

1. Какое бывает кровотечение?
2. Как правильно снимать одежду с пострадавшего, получившего повреждение руки или ноги?
3. Назовите признаки перелома.
4. Какие бывают ожоги?
5. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?
6. Как правильно наложить шину?
7. Что такое «клиническая смерть»?
8. Назовите алгоритм оказания первой доврачебной помощи человеку без видимых признаков жизни.
9. Как правильно наложить жгут и на какое время?

Вариант тестового задания по оказанию первой помощи пострадавшему № 1

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

Повязки, шины, жгут.

1. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?

А) Крестообразную **Б) Спиральную** В) Пращевидную

2. Транспортная шина, какой она должна быть?

А) С возможностью фиксации только места перелома **Б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов** В) С возможностью фиксации перелома и обездвиживания ближайшего сустава

3. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:

А) Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их **Б) Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы**

4. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в летнее время? А) На 30 мин **Б) На 60 мин** В) На 120 мин

5. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в зимнее время? А) **На 30 мин** Б) На 60 мин В) На 120 мин

6. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.

А) Наложить одну шину от стопы до середины бедра **Б) Наложить две шины, одну от**

стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха В) Наложить две шины, от стопы до конца бедра

7.Как производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

А) Жгут накладывают на 10-15см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой. Б) Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения на подкладочный материал. В) жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения непосредственно на кожу.

8.С какой целью к кровоостанавливающему жгуту прикрепляется записка?

А) В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут. Б) Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего В) Указывается время наложения жгута.

9.Какая повязка накладывается при повреждении лба? **А) спиральная Б) шапочка или пращевидная В) бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем**

Переломы, раны, ушибы.

1.Первая медицинская помощь при открытом переломе:

А) Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение Б) Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности

В) Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности

2.Признаки закрытого перелома костей конечностей:

А) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности Б) Конечность деформирована, поврежден кожный покров, видны осколки костей В) Синяки и ссадины на коже

3.Как правильно обработать рану?

А) Промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода. Б) Обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку. В) Промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

4.Как оказать первую помощь при ушибе?

А) Наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой. Б) Наложить согревающий компресс. В) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

5.Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

А) Промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода. Б) Обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы. В) Нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.

6.Как правильно надеть рубашку на пострадавшего при ранении руки?

А) Одежду одевают на обе руки одновременно Б) Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую В) Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную

7.Как правильно снять рубашку с пострадавшего при ранении руки? **А) Снять одежду с**

больной руки, затем со здоровой. **Б) Снять одежду со здоровой руки, затем с больной.** В) Снять одежду с обеих рук одновременно.

8. Как транспортировать пострадавшего с переломами рёбер или грудины? А) Лежа на животе Б) Лежа на спине **В) Сидя или в полусидячем положении.**

9. Что следует сделать для оказания первой помощи пострадавшему при повреждении позвоночника? А) Уложить пострадавшего на спину на мягкую поверхность **Б) Уложить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность** В) Уложить пострадавшего на живот, голову повернуть набок

10. В каких случаях транспортировка пострадавшего осуществляется сидя? А) Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости **Б) Перелом ключицы, перелом ребер** В) Травмы груди.

11. Что следует сделать для оказания первой помощи пострадавшему при переломе ключицы? А) Наложить 2 шины на плечо. Б) подвесить руку на косынке. **В) подвесить руку, согнутую под прямым углом, на косынке и прибинтовать её к туловищу.**

Аптечка.

1. Для каких целей предназначен йод в аптечке? А) Для обработки кожи вокруг ран Б) Для обработки всей поверхности раны, если она сильно загрязнена В) Для обработки ожогов, вызванных щелочью

2. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака? А) Для обработки ран Б) Для наложения согревающего компресса **В) Для вдыхания при обмороке и угаре**

3. Назовите обезболивающие лекарственные препараты: А) Димедрол, валериана. **Б) Панадол, анальгин.** В) Пеницилин, фталазол.

4. В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке? А) При головной боли Б) При высокой температуре **В) При отравлении**

Кровотечения.

1. Чем характеризуется капиллярное кровотечение? А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета **В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном**

2. Чем характеризуется венозное кровотечение? А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску **Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета** В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

3. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску
Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета
В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

4. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

А) Капиллярное Б) Венозное **В) Артериальное**

5. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения: А) Наложение на конечность жгута **Б) Наложение на рану давящей повязки** В) Резкое сгибание

конечности в суставе

6.Правильный способ остановки артериального кровотечения: А) Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе Б) Наложение на рану давящей повязки В) Наложение жгута ниже раны

7.Правильный способ остановки венозного кровотечения: А) Наложить давящую повязку на место ранения Б) Наложить жгут выше места ранения В) Наложить жгут ниже места ранения

8. При носовом кровотечении у пострадавшего необходимо: А) Уложить пострадавшего на спину, вызвать врача Б) придать пострадавшему положение полусидя, запрокинуть ему голову назад, обеспечить охлаждение переносицы В) придать пострадавшему положение полусидя, голову наклонить вперёд, обеспечить охлаждение переносицы
Потеря сознания, остановка сердца.

1.Начинать сердечно-легочную реанимацию следует только при: А) Потере человеком сознания независимо от наличия пульса Б) Потере человеком сознания при отсутствии пульса на сонной артерии

2.Пострадавший находится без сознания, дыхание и пульс отсутствуют. Ваши действия? А) Вызвать «03» и ждать прибытия скорой помощи. Б) Вызвать «112», «03» делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3.При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:

А) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее Б) Положить пострадавшего так, чтобы его голова была выше уровня ног, дать успокоительное В) Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы

4.Что необходимо предпринять при остановке сердца? А) Провести массаж сердца. Б) Провести массаж сердца одновременно с искусственным дыханием. В) Провести искусственное дыхание.

5.Массаж сердца проводится: А) На верхней части грудины. Б) На границе средней и нижней трети грудины. В) На грудной клетке с левой стороны.

6.Что следует сделать в первую очередь при оказании помощи при обмороке?

А) Усадить пострадавшего Б) Уложить пострадавшего и приподнять голову В) Уложить пострадавшего и приподнять ноги

Вариант тестового задания № 2

1 . При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

- а) с повреждённой конечности
- б) с неповреждённой конечности
- в) не важно, в каком порядке

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

- а) вправить вывих и наложить давящую повязку
- б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой
- в) наложить жгуты выше и ниже места вывиха и приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

3. В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность:

- а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких
- б) искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей
- в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца

4. Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц — это:

- а) на повреждённое место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) на повреждённое место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) срочно распарить повреждённое место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

- а) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение
- в) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

6. Определите последовательность оказания первой помощи при сотрясении головного мозга:

- а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод
- б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение
- в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение

7. При ожоге необходимо:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на повреждённую поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать спиртом, а затем йодом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

8. К закрытым повреждениям относятся:

- а) царапины и порезы
- б) ссадины и раны
- в) вывихи, растяжения, ушибы

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

- а) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща руками, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

- а) кровь сочится из кровеносного сосуда.
- б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда
- в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

- а) промыть поражённое место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) обработать поражённое место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
- в) промыть повреждённый участок 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении ?

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения и наложить жгут ниже раны, прикрепить к жгуту записку с указанием группы крови и резус-фактора пострадавшего, доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см, выше раны наложить повязку вокруг конечности на чистую мягкую ткань, прикрепить к повязке записку с указанием времени наложения повязки, доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) выше раны на чистую мягкую ткань плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение

13. Признаки теплового удара:

- а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение
- б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота
- в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение; тошнота

14. Основные причины травматического шока:

- а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление

б) боль, большая кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада омертвевших и разможжённых тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

в) кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

15. Какова последовательность оказания первой помощи при кровотечении из носа?

а) удобно усадить больного, голову пострадавшего закинуть назад; прижать крыло носа к перегородке, перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором спирта; приложить лёд на затылок

б) удобно усадить больного, чтобы голова была наклонена вперёд; ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором фурацилина; крепко сжать крылья носа; приложить лёд на переносицу

в) удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища; голову пострадавшего слегка наклонить вперёд; прижать крыло носа к перегородке; перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода; приложить лёд на переносицу

16. Клиническая смерть – это:

а) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, но сохраняются обменные процессы в тканях и функционирует нервная система

б) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни и угасают функции центральной нервной системы

в) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях

17. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

а) кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета

в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

18. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

а) освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожжённые участки наложить стерильную повязку, при отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, вызвать «скорую помощь»

б) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе, обожжённые участки обработать перекисью водорода, при потере сознания сделать искусственное дыхание, вызвать «скорую помощь»

в) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, дать обезболивающее, обожжённые участки обработать маслом и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

19. Какой должна быть транспортная шина?

а) с возможностью фиксации только места перелома.

б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

20. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

а) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками

б) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на спине, с подложенными под голову и ноги валиками

в) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении полусидя, с подложенными под поясницу и шею валиками.

Нормативы для выполнения практических заданий по оказанию первой помощи.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

Основы туристской подготовки.

1. Организация и проведение походов.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Назовите виды туристского снаряжения.

2. Что относится к личному снаряжению?

3. Что относится к групповому снаряжению?

4. Что такое специальное снаряжение?

5. Из чего состоит костровое оборудование?

6. Что входит в групповой ремонтный набор?

7. Что такое «Раскладка»?
8. Как правильно упаковать продукты?
9. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
10. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

2. Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое «зарамочное» оформление карты?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое азимут?

5. Что такое «ориентирование»?

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин.
Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

Спортивный туризм.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «полиспаст»?

2. Для чего предназначен «карабин»?

3. Назовите виды страховочного снаряжения.

4. Назовите виды узлов для крепления основной верёвке на опоре.

5. Для чего нужны «контрольные узлы»?

6. Назовите виды «проводников».

7. Назовите виды узлов для крепления основной верёвке на рельефе.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.
хорошо- 30 сек.
отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально. Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе. Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

Тренировочные задания

1. Разложите несколько видов специального снаряжения: жумар, зажим типа «шант», спусковое устройство типа «восьмерка», карабин с автоматической муфтой «автомат», карабин с механической муфтой типа «Ирмель», карабин с полуавтоматической муфтой типа «Ирбис» и др. Необходимо назвать каждый элемент специального туристского снаряжения и его назначение.
2. Закрепите веревку на горизонтальной поверхности и отработайте пристежку и отстежку жумара и спускового устройства типа «восьмерка».
3. Натяните горизонтальные перила и отработайте пристежку и отстежку карабинов (в каждой руке должен быть карабин, т.е. работа с карабином одной рукой).
4. Наденьте страховочную систему. Данное упражнение желательно выполнять несколько раз с учетом времени для закрепления и отработки навыков надевания страховочной системы.
5. Разложите несколько бухт веревок разного диаметра. Предложите определить диаметр веревок.
6. Предложите смаркировать бухту веревки длиной 40 метров. Первый раз задание выполняется на качество маркировки. Затем задание можно повторить с учетом времени. Повторять следует несколько раз для закрепления и совершенствования навыков бухтования.

Здоровый образ жизни.

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.)

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы
 - а. заводите будильник
 - б. доверяете внутреннему голосу

в. полагаетесь на случай

2. Сколько раз в день нужно чистить зубы:

а. зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

б. зубы чистят утром и вечером.

в. лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

3. В каких случаях следует вымыть руки:

а. перед чтением книги

в. перед посещением туалета

г. перед тем, как идешь гулять

д. после посещения туалета

е. после игры в баскетбол

ж. после того, как заправил постель

з. после того, как поиграл с кошкой

4. как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

а. каждый день

б. 2-3 раза в неделю

в. 2 раза в день

5. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

а. иметь много денег

б. иметь интересных друзей

в. много знать и уметь

г. быть красивым и привлекательным

е. иметь любимую работу

ж. быть самостоятельным

з. жить в счастливой семье

б. какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? выбери 4 из них:

а. регулярные занятия спортом

б. деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

в. знания о том, как заботиться о здоровье

г. хорошие природные условия

- д. возможность лечиться у хорошего врача
- ж. выполнение правил ЗОЖ
- з. утренняя зарядка
- и. прогулка на свежем воздухе
- к. сон не менее 8 часов
- л. уроки, обучающие здоровью
- м. спортивные соревнования
- н. викторины, конкурсы, игры
- о. праздники на тему здоровья.
- п. классные часы о том, как заботиться о здоровье
- р. показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

7. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

- а. ограничиваетесь ролью болельщика
 - б. делаете зарядку на свежем воздухе
 - в. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной
8. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?
- а. да
 - б. думаю, что нет
 - в. нет

Тест анкета «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни».

1. Выберите для ответа либо вариант «да», либо «нет», либо «не обязательно».

Иметь понимание в семье.	
Хорошо учиться, получить хорошее образование.	
Жить без конфликтов.	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу).	
Иметь материальный достаток.	
Заниматься спортом.	

Иметь возможность путешествовать.	
Иметь возможность вкусно поесть.	
Здоровье.	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться.	
Любовь.	

2. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

3. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

4. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

5. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?

- а) да
- б) думаю, что нет
- в) нет

6. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?

- а) да
- б) когда как
- в) нет

7. Делаете ли вы физическую зарядку?

- а) да
- б) да, но не регулярно
- в) нет

8. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, душ, плавание)?

- а) да
- б) да, но не регулярно
- в) нет

9. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?

- а) да
- б) от случая к случаю
- в) нет

10. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?

- а) да
- б) да, но несущественные
- в) нет

11. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?

- а) не помню, когда болел в последний раз
- б) редко (1 раз в год)
- в) часто (2-3 раза в год)

12. Как часто у вас болит живот?

- а) очень редко
- б) редко (1 раз в год)
- в) часто

13. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?

- а) не пропускаю совсем
- б) редко (1 раз в полугодие)
- в) часто (1 раз в месяц)

Как подсчитать результаты? Теста «**Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни**».

При ответе на вопросы №2-13 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-13	Очень низкий
14-16	Низкий

17-19	Ниже среднего
20-23	Средний
24-26	Выше среднего
27-29	Высокий
30-33	Очень высокий

Тест «Правильно ли вы питаетесь?»

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

- а) три раза и больше
- б) два раза
- в) один раз

2. Часто ли вы завтракаете?

- а) всегда
- б) только по выходным
- в) редко

3. Из чего состоит ваш завтрак?

- а) из каши и какого-нибудь напитка
- б) из жареной пищи
- в) из одного напитка

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?

- а) никогда
- б) 1-2 раза
- в) 3 раза и больше

5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи, салаты?

- а) 3 раза в день
- б) 3-4 раза в неделю
- в) почти каждый день

6. Как часто вы едите торты с кремом и шоколадом?

- а) раз в неделю
- б) от одного до четырех раз в неделю

в) почти каждый день

7. Что вы намазываете на хлеб?

а) маргарин

б) масло вместе с маргарином

в) только масло

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

а) больше одного раза

б) 1-2 раза

в) один раз и реже

9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?

а) раз в день

б) от трёх до шести раз в неделю

в) меньше трёх раз в неделю

За каждый ответ а) 2 очка, б) 1 очко, в) 0 очков.

Подсчитайте очки

20-23 очка: вы питаетесь сбалансировано

15-20 очков: питание соответствует норме

12-15 очков: питание надо улучшить

0-12 очков: питание нуждается в существенном улучшении. Есть опасность для здоровья.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья (Ю.В. Науменко)

Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметить кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300– 1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше

		положения сидя, см	12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Приложение 4.

Промежуточная и итоговая аттестации практической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Промежуточная и итоговая аттестации теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задания для теоретической подготовки.

1: Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

а – узлы для присоединения веревки к опоре; б – узлы для связывания веревок;

в – узлы для организации спасательных работ;

г – узлы для связывания веревок одинакового диаметра; д – контрольные узлы;

е – схватывающие узлы;

ж – узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта).

2: Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3: Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

1 .	двойной проводник	
2 .	карабинная удавка	
3 .	проводник- восьмерка	
4 .	стремя	
5 .	брамшкотовый	
6 .	встречный	

4: Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок:

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

- а – 15 мм;
- б – 20 мм;
- в – 50 мм;
- г – не регламентируется.

6: Подпишите названия следующих узлов, применяемых в технике спортивного туризма:

1 .		
2 .		

		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

7: Выберите узел, который используется для присоединения натягиваемой веревки к опоре на целевом берегу:

- а – ткацкий;
- б – грейпвайн;
- в – кадемический;
- г – штык.

8: Выберите узел, который используется для крепления перильной веревки на этапе «спуск» на дистанции личной техники:

- а – булинь;
- б – штык;
- в – карабинная удавка;
- г – австрийский проводник.

9: Выберите наиболее часто используемый узел на концах сопровождающей веревки:

а – проводник;
б – проводник-восьмерка;
в – австрийский проводник;
г – двойной проводник.

10: Исключите лишний узел:

а –
стремя;
б –
булинь
в – брамшкотовый;
г – двойной проводник.

11: Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

а –
схватывающий;
б – встречный;
в – грейпвайн;
г – австрийский проводник.

12: Перечислите узлы, при вязке которых используется карабин:

13: Перечислите узлы, относящиеся к группе схватывающих узлов:

14: Выберите диаметр основной веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения:
а – 12 мм; б – 10 мм;

- в – 9 мм;
- г – 8 мм;
- д – не регламентируется.

15: Подумайте, разрешено ли использование строп и тесьмы для организации страховки, перил и сопровождения:

- а – да, если они не уступают по прочности основной веревке;
- б – да, если они относятся к специальному альпинистскому снаряжению;
- в – да, если они допущены комиссией по снаряжению; г – нет, не разрешается.

16: Определите, что из нижеперечисленного является двойной веревкой:

- а – сдвоенная (сложенная вдвое) и имеющая во всех нагружаемых сечениях одну общую ветвь;
- б – сдвоенная (сложенная вдвое) и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- в – две отдельные веревки;
- г – две отдельные веревки, оканчивающиеся узлом «двойной проводник».

7: Для выполнения, каких технических задач допускается применение только заводских карабинов с предохранительными муфтами:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

18: Чему равна максимальная длина само страховки:

- а – длине вытянутой вверх руки;
- б – 1,5 м;
- в – 2 м;
- г – не регламентируется, главное, чтобы было удобно работать участнику.

19: Подумайте, при выполнении, каких действий запрещается использование зажимов:

- а – использование в качестве вспомогательного средства;
- б – использование в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке;
- в – использование в качестве само страховки;
- г – использование в качестве дополнительной точки опоры.

20: Перечислите технические приемы, при выполнении которых участник должен находиться в рукавицах (перчатках):

21: Исключите этапы, при прохождении которых участнику не обязательно находиться в каске:

Навесная переправа;
Переправа вброд;
Переправа маятником;
Переправа по бревну;
Преодоление заболоченного участка по жердям;
Переправа по веревке с перилами;
Подъем, траверс, спуск;
Вязка узлов.

22: Подумайте, из какого материала должны быть изготовлены опорные петли, применяемые командой (участником) на дистанции:

а – из основной веревки диаметром не менее 10 мм; б – из прочной стропы или тесьмы;
в – из ремней (лент) страховочных систем;
г – допускаются только заводские петли (Petzl, Kong, Манарага и т.д.).

23: Перечислите действия, при выполнении которых командой (участником) могут применяться опорные петли:

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

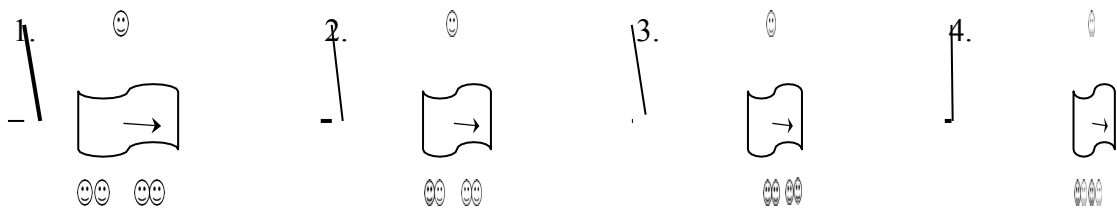
а – траверс склона, где крутизна склона 60-80 градусов;
б – переправа вброд;
в – спуск «дюльфер»;
г – переправа маятником через ручей;
д – переправа по бревну через овраг.

25: Определите, на каком рисунке, верно, изображена переправа первого участника вброд:

· страховочная веревка
· сопровождающая веревка



направление течения реки



26: Разрешен ли выпуск страховочной веревки через карабин при организации переправы первого участника вброд:

а – да, если у команды нет возможности организовать страховку двумя участниками с рук;

б – нет, данный способ запрещен «Регламентом»;

в – да, если скорость течения реки не превышает 10 м/с.

27: При организации переправы первого участника вброд к переправляющемуся участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются:

а – страховочная веревка подключается в грудное перекрестье, сопровождающая веревка – в беседочный карабин;

б – обе веревки подключаются в один скользящий карабин в боковой части страховочного пояса;

в – обе веревки подключаются в грудное перекрестье;

г – обе веревки подключаются в скользящие карабины в боковой части страховочного пояса.

28: При организации переправы первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей веревок находятся в положении:

а – закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках; б – закрепленные на опорах узлами;

в – не закрепленные и оканчиваются узлами проводник-восьмерка;

г – закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках, если скорость течения реки превышает 50 м/с.

29: При организации переправы первого участника через реку по бревну выдача страховочной веревки осуществляется:

а – через опорную точку одним участником как можно выше по течению реки;

б – с рук одним участником на уровне бревна;

в – с рук двумя участниками как можно ниже по течению реки, если скорость ее течения выше 25 м/с;

г – с рук двумя участниками на уровне бревна.

30: В каком случае участнику, движущемуся на командной страховке по бревну должна быть обеспечена верхняя судейская страховка:

а – если расстояние от бревна до поверхности воды более 2 м и скорость течения реки более 30 м/с;

б – если расстояние от бревна до поверхности воды более 3 м;

в – если река имеет каменистое дно и скорость течения более 20 м/с;

г – наличие определяется исходя из конкретных параметров

этапа.

31: Опишите, каким образом можно использовать сопровождающую веревку в качестве опоры первому участнику, движущемуся через реку по бревну:

32: Каким образом осуществляется движение по бревну первого участника:

а – только на
ногах; б – только
ползком;

в – только на ногах с обязательным
использованием дополнительной точки опоры;

г – способ определяется Условиями прохождения дистанции.

33: Что разрешено транспортировать первому участнику, преодолевающему траверс склона на командной страховке:

а – пустой рюкзак;

б – свободно подвешенную на участнике бухту веревки; в –
жестко закрепленную на участнике бухту веревки;

г – рюкзак с контрольным грузом.

34: Что является перилами:

а – вспомогательная веревка, используемая
участником (командой) для преодоления препятствия;

б – основная веревка, используемая участником (командой) для
преодоления препятствия;

в – равнопрочная стропа (тесьма), используемая участником (командой)
для преодоления препятствия.

35: Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки из одинарной веревки:

а – 2;

б – 3;

в – 1;

г – не лимитируется.

36: Что разрешено использовать при
прикреплении полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревки:

а – все зажимы;

б – только зажим типа «шант»;

в – схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с
наличием в рабочем сечении двух ветвей;

г – схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с

наличием в рабочем сечении четырех ветвей.

37: Закончите предложение «До начала движения участников по горизонтальным перилам необходимо ...»:

- а – подать команду «перила готовы»; б – спросить «сопровождение готово»;
- в – освободить перила от блоков и полиспаста, а также всех средств крепления их к перилам в момент натягивания;
- г – проверить целостность перильной веревки.

38: Сколько человек должны удерживать свободные концы усов-оттяжек при укладке бревна:

- а – один;
- б – не менее чем по одному на каждом конце; в – по два на каждом конце;
- г – не лимитируется.

39: Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку:

- а – от грудного перекрестия;
- б – беседочным;
- в – включенного в боковую часть страховочного пояса (скользящий карабин);
- г – карабин короткой самостраховки (короткий ус самостраховки).

40: Закончите формулировку требований, предъявляемых к наклонной навесной переправе (угол более 20 градусов):

- а – сопровождающая веревка должна _____
- б – движение участников по переправе _____
- в – необходимо наличие у сопровождающего _____

41: Как осуществляется самостраховка участника при движении траверсом по перилам:

- а – коротким усом самостраховки;
- б – усом самостраховки, длина которого не должна превышать 1,5 метра;
- в – беседочным карабином на перила;
- г – коротким усом и беседочным карабином.

42: Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры:

- а – да;
- б – нет;
- в – могут, если это оговорено в условиях прохождения этапа; г – могут, если точки промежуточной страховки крючья.

43: Как правильно должна быть организована верхняя командная страховка:

- а – через спину участника, стоящего на страховке;
- б – через тормозное устройство, закрепленное на участнике, стоящем на страховке;

в – через тормозное устройство, закрепленное на опоре; г – через опорную точку.

44: Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой:

- а – только свободным лазанием; б
- только по перилам;
- в – любым способом;

45: Ниже, какого уровня не должна провисать петля страхующей веревки:

- а – не ниже 2,5 м.; б – не ниже 2 м.;
- в – не ниже ступней страхуемого участника; г – не регламентируется.

46: Что необходимо иметь участникам при преодолении спуска по перилам:

- а – сопровождение;
- б – верхнюю командную страховку; в
- нижнюю командную страховку;
- г – петлю самостраховки «прусик».

47: На каком допустимом расстоянии от опоры осуществляется подключение к перилам на спуске:

- а – не более 2 м.;
- б – не более длины самостраховки;
- в – в непосредственной близости от точки закрепления перил; г – не регламентируется.

48: При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком:

- а – переправа по бревну;
- б – переправа вброд;
- в – переправа по тонкому льду;
- г – траверс склона;
- д – спуск по склону;
- е – подъем по склону.

49: Разрешается ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником:

- а – запрещено;
- б – разрешено, но на длинной самостраховке;
- в – разрешено, если рюкзак подключен к участнику;
- г – разрешено, если рюкзак одет на плечи и пояс рюкзака застегнут.

Задания для практической подготовки.

Пройдите на время дистанцию (можно совместить с ориентированием):

Этап 1. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»;

Этап 2. «Подъем с самостраховкой по перилам»;

Этап 3. «Траверс склона по перилам»;

Этап 4. «Спуск с самостраховкой по перилам»;

Этап 5. «Навесная переправа»;

Этап 6. «Переправа по параллельным перилам»;

Этап 7. «Узлы» (встречный, булинь и др.).

Приложение 5.

ПРОТОКОЛ № _____

итоговой аттестации учащихся

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
базового уровня
«Спортивный туризм»
от «_____» _____ 20 _____ г.

год обучения –

группа № _____

Форма проведения аттестации: *теория* – письменное контрольное задание

практика – прохождение учебной трассы спортивного ориентирования

Уровень освоения программы (предметные результаты):

а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),

б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),

в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 0-2 балла).

***сумма баллов теоретической и практической подготовки:

а) В - высокий уровень (соответствующее количество – 10-12 баллов),

б) С - средний уровень (соответствующее количество – 6 - 8 баллов),

в) Н - низкий уровень (соответствующее количество – 0 - 4 балла).

№	Имя, фамилия учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы (предметные результаты)
		Кол-во баллов	Кол-во баллов		
1					
2					
3					

4					
5					

Вывод: все учащиеся освоили программу «_____» и показали:

высокий уровень освоения программы – 2 человека (40%),

средний уровень освоения программы -3 человека (60%),

низкий уровень освоения программы – 0 человек (0 %).

*** Расчет % отношения уровня освоения программы:

Пример:

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог дополнительного образования _____/расшифровка ФИО/

Приложение 6.

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА» (I, II год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
Базового уровня «Спортивный туризм»

[illegible]

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3 балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы 2 балла (от 51 до 79% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы 1 балл (менее 50% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям