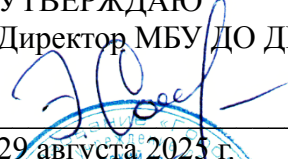


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


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
стартового уровня
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа 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	3-19
1.1. Пояснительная записка	3-9
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	6
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	7
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	8
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	8
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9-10
1.3.2. Содержание учебного плана	10-17
1.4. Воспитательный потенциал программы	17
1.4.1. Пояснительная записка	17
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	18
1.4.3. Содержание воспитательной работы	18
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	18
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	19-26
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Формы контроля, аттестации	19
2.3. Оценочные материалы	19
2.4. Методическое обеспечение программы	20
2.4.1. Методы обучения	20
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	20
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	20
2.4.4. Формы учебного занятия	20
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	21
2.4.6. Дидактические материалы	21
2.4.7. Информационное обеспечение программы	22
2.5. Кадровое обеспечение программы	22
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	22
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	24
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	24
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	25

ПРИЛОЖЕНИЯ	26-58
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	26-31
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	32
Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	33-48
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	48-56
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	56
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	58

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового 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 ДЮОЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальность программы.

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

Содержание программы отличается от типовой программы «Пешеходный туризм» и расширено в блоке «Спортивный туризм» за счёт более углубленного изучения и отработке на практике техники преодоления препятствий и работы со специальным страховочным снаряжением. Программа написана с учётом возможностей по реализации и туристского опыта педагога дополнительного образования.

1.1.6. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение, поставленных задач способствует развитию физической и технической подготовленности, Соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся- формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. 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: 144 часа.

1.1.10. Срок освоения программы: один год.

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 стартового 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 – создание дружного и сплоченного коллектива, способного совершать туристские походы, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, в котором каждый обучающийся получит возможность для целостного физического, умственного и духовного развития.

Задачи:

Образовательные:

- освоить и закрепить начальные туристские навыки и умения;
- получить и закрепить знания и умения оказания первой помощи пострадавшим;
- освоить навыки выживания в экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать чувство коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- воспитать бережное отношение к природе и окружающей среде.

Развивающие:

- развивать интеллектуальные и физические качества личности;
- развивать личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность;
- развивать способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- будут развиты интеллектуальные и физические качества личности, стремление к здоровому образу жизни;
- будут сформированы личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность будут заложены принципы бережного отношения к природе;

- будут сформированы способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов.

Метапредметные:

- будет развито стремление к здоровому образу жизни;
- будет сформировано чувство коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- будут сформированы основы бережного отношения к природе и окружающей среде

Предметные:

- будут освоены и закреплены начальные туристские навыки и умения;
- будут освоены начальные навыки и умения оказания первой помощи пострадавшим;
- будут усвоены основы безопасного нахождения в природной среде и навыки выживания в экстремальных ситуациях.

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	Обучающихся демонстрируют <i>низкий уровень</i>

освоения программы	заинтересованности 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

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	1	0,5	0,5	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	устный опрос, письменный опрос
2.3.	Дорожные знаки и разметка.	1	0,5	0,5	устный опрос, тестирование
2.4.	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров.	1	0,5	0,5	устный опрос, викторина
2.5.	Велосипед на дороге.	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач, тестирование
2.6.	Средства индивидуальной мобильности.	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач, тестирование
2.7.	Ответственность за нарушение ПДД	1	1	0	устный опрос
III	Туристские навыки. Модуль 1	0	22	62	

3.1	Подготовка похода.	8	2	6	устный опрос, практическое задание
3.2	Подведение итогов похода	8	2	6	устный опрос, практическое задание
3.3	Туристское снаряжение.	8	2	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
3.4	Питание в походе.	8	2	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях
3.5	Организация биваков.	14	4	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
3.6	Топография и ориентирование.	16	6	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях
3.7	Безопасность в походе	8	2	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание,
3.8	Личная гигиена. Оказание первой помощи.	8	2	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, тестирование
3.9	Текущая аттестация	6	-	6	устный опрос,

					письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях
IV	Спортивный туризм. Модуль 2.	0	14	38	
4.1	Техника туризма	14	6	8	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
4.2	Страховочное снаряжение	16	6	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, участие в соревнованиях
4.3	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.	12	2	10	устный опрос, задание, сдача нормативов
4.4	Текущая аттестация	6	-	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях
V	Итоговая аттестация	4	-	4	письменный контрольный опрос, участие в соревнованиях на учебной трассе или в комплексном туристском слёте

ИТОГО	144	40,5	103,5	
--------------	------------	-------------	--------------	--

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

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. 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. Оповещающие 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. ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ. МОДУЛЬ 1.

Тема 1. Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Поход и путешествие. Цель похода и район проведения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-2 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 1-2 дневном походе. 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.

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.

Тема 3. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия.

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремонтной аптечки. Походная групповая аптечка, состав. Особенности снаряжения для зимнего похода

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. ПВД, участие в соревнованиях.

Тема 4. Питание в походе.

Теоретические занятия.

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Составление меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-2-дневного похода на группу. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. ПВД. Приготовление пищи на костре.

Тема 5. Организация биваков.

Теоретические занятия.

Привалы и ночлеги в походе. Виды привалов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, хранения посуды; продуктов, колюще-режущих инструментов, дров. Соблюдение природоохранных правил. Бивачные работы: установка палаток; размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

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. ПВД, участие в соревнованиях.

Тема 6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия.

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Изображение рельефа на топографических картах. Условные знаки топографических карт: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас: устройство, правила пользования им. Ориентирование с помощью карты и компаса. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по степени видимости предметов. Определение на местности расстояний по скорости распространения звука и света. Определение на местности расстояний шагами. Ориентирование по местным приметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Упражнения по определению азимута.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. ПВД, участие в соревнованиях

Тема 7. Безопасность в походе

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.

Практические занятия

Отработка практических навыков: 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.

Тема 8. Личная гигиена. Оказание первой помощи.

Теоретические занятия

Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Причины травматизма в походах. Оказание первой помощи при ссадинах, мозолях, потертостях, порезах, колотых ранах, ожогах 1 степени, вывихах, растяжениях, ушибах. Обработка ран при порезах, колотых ранах. Правила наложения повязок, кровоостанавливающего жгута. Профилактика укусов клещей.

Практические занятия

Соблюдение гигиенических требований в походе: поддержание чистоты тела, одежды; правильное хранение продуктов; содержание походной посуды в чистоте. Поддержание порядка в палатке. Наложение повязок и жгута на конечности.

Тема 9. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристским навыкам.

РАЗДЕЛ IV. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. МОДУЛЬ 2

Тема 1. Техника туризма.

Теоретические занятия

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам, через овраги, водные препятствия. ПВД, участие в соревнованиях.

Тема 2. Страховочное снаряжение.

Теоретические занятия

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства. Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов. Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка. Рукавицы, каска. Виды страховочного снаряжения, работа с ним. Организация переправ, командная страховка.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Преодоление препятствий с использованием страховочной системы (параллельные перила; бревно с перилами). Отработка практических навыков

работы со страховочным снаряжением, организацией переправ, командной страховки. ПВД, участие в соревнованиях.

Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Значимость крепкого физического здоровья, и занятие спортом каждый день. Духовное здоровье. Влияние внешних и внутренних факторов на образ жизни человека. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; профилактика вредных привычек. Факторы, разрушающие здоровье.

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 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристским навыкам.

РАЗДЕЛ V. 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.

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)

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 4)

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.
8. Групповые технологии (В.К. Дьяченко). Направлены на создание на занятиях ситуаций, когда возникает групповой эффект совместной учебно-воспитательной деятельности, акцентируется работа по коллективной поддержке человека и дела, развиваются стремления к здоровому соперничеству и соревновательности;
9. Педагогика сотрудничества (Л.В. Занков). Способствует развитию творческих способностей и индивидуальности ребёнка; сочетает индивидуальный и коллективный подхода к обучению.

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 темам «Безопасность в походе». «Личная гигиена. Первая помощь»

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 ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Сигналы бедствия».

Дидактические материалы по разделам «Туристские навыки» 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: «Туристское снаряжение 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 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 молодёжи: 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 ел.
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. Спальник-10-15 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: «Узлы»; «Топографические знаки»; «Знаки дорожного движения»; «Виды костров»; «Первая помощь».	10-15 разных комплектов
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 ДЮЦ «Галактика»

_____ /Э.Ю. Салтыков/

«_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (стартовый 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	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		устный опрос, анкетирование
2.		лекция	1	II	Дорога-зона повышенной опасности		устный опрос
		лекция/практическая работа	1		Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения		устный опрос, письменный опрос
4.		лекция	1		Дорожные знаки и разметка		устный опрос, тестирование

5.		лекция	2	III	Подготовка похода		устный опрос
6.		практическая работа	2		Подготовка похода		устный опрос, практическое задание
7.		лекция	2		Подведение итогов похода		устный опрос
8.		практическая работа	2		Подведение итогов похода		устный опрос, практическое задание
9.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение		устный опрос, практическое задание
10.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение		практическое задание
11.		слёт	2		Туристское снаряжение		участие в туристском слёте
12.		лекция	2		Питание в походе		устный опрос
13.		практическая работа	2		Питание в походе		сдача нормативов
14.		лекция	2		Организация биваков		устный опрос
15.		лекция/практическая работа	2		Организация биваков		устный опрос, письменный опрос
16.		ПВД	2		Организация биваков		практическое задание
17.		лекция/практическая работа	2		Организация биваков		устный опрос, практическое задание
18.		лекция/практическая работа	1	II	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров		викторина
		беседа/ практическая работа	1		Велосипед на дороге		решение ситуационных задач
20.	НОЯБРЬ	лекция/практическая работа	2	III	Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание

21.	ДЕКАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		письменный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
23.		лекция	1	II	Средства индивидуальной мобильности		устный опрос
24.		тестирование	1		Ответственность за нарушение ПДД		тестирование
25.		соревнования	2	III	Топография и ориентирование		участие в соревнованиях
26.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		контрольное задание
27.		практическая работа	2		Текущая аттестация		практическое задание
28.		практическая работа	2		Подготовка похода		практическое задание
29.		соревнования	2		Организация биваков		участие в соревнованиях
30.		практическая работа	2		Подведение итогов похода		практическое задание
31.		лекция/практическая работа	2		Безопасность в походе		письменный опрос
32.		лекция/практическая работа	2		Безопасность в походе		практическое задание
33.		лекция/практическая работа	2		Безопасность в походе		практическая работа
34.		лекция/практическая работа	2		Безопасность в походе		письменный опрос
35.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам		сдача контрольных нормативов
36.		лекция/практическая работа	2		Личная гигиена. Первая помощь		устный опрос, письменный опрос

37.	ЯНВАРЬ	лекция/практическая работа	2		Личная гигиена. Первая помощь		устный опрос, практическое задание
38.		практическая работа	2		Личная гигиена. Первая помощь		устный опрос, практическое задание
39.		практическая работа	2		Личная гигиена. Первая помощь		устный опрос, тестирование
40.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам		письменный опрос
41.		беседа	2		Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		устный опрос
42.	ФЕВРАЛЬ	учебно-тренировочное занятие	2	IV	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		практическое задание
43.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
44.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
45.		соревнования	2		Техника туризма		участие в соревнованиях
46.		лекция/практическая работа	2		Страховочное снаряжение		устный опрос, практическое задание
47.		лекция/практическая работа	2		Страховочное снаряжение		устный опрос, практическое задание
48.		практическая работа	2		Страховочное снаряжение		практическое задание
49.		учебно-тренировочное занятие	2		Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		практическое задание
50.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		письменный опрос

51.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
52.		лекция/практическая работа	2		Страховочное снаряжение		практическое задание
53.		лекция/практическая работа	2		Страховочное снаряжение		устный опрос, сдача контрольных нормативов
54.		практическая работа	2		Текущая аттестация		практическое задание
55.	МАРТ	лекция/практическая работа	2		Страховочное снаряжение		устный опрос, практическое задание
56.		учебно-тренировочное занятие	2		Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов
57.		практическая работа	2		Подготовка похода		практическое задание
58.		практическая работа	2		Организация биваков		практическое задание
59.		соревнования	2	III	Страховочное снаряжение		участие в соревнованиях
60.		практическая работа	2		Подведение итогов похода		письменный опрос
61.		учебно-тренировочное занятие	2		Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		практическая работа
62.		практическая работа	2		Текущая аттестация		контрольная работа
63.	АПРЕЛЬ	практическая работа	2	III	Топография и ориентирование		письменный опрос.
64.		практическая работа	2		Туристское снаряжение		устный опрос, письменный опрос,
65.		практическая работа	2		Питание в походе		Практическое задание
66.		ПВД	2		Организация биваков		сдача нормативов

67.		лекция/практическая работа	2	IV	Техника туризма		устный опрос, практическое задание
68.		практическая работа	2	III	Топография и ориентирование		практическое задание
69.	МАЙ	учебно-тренировочное занятие	2	IV	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов
70.		Практическая работа	2	III	Питание в походе		устный опрос, практическое задание
71.		практическая работа	2		Топография и ориентирование		письменный опрос
72.		практическая работа	2	IV	Страховочное снаряжение		контрольное задание
73.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам		письменный опрос
74.		туристский слёт	2		Техника туризма		участие в туристском слёте
75.		практическая работа	2	V	Итоговая аттестация		контрольное задание
76.		соревнования	2		Итоговая аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:			0				

**Анкета для определения стартовых возможностей обучающихся по программе
«Спортивный туризм»**

Анкета обучающегося.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Пол _____

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

Какими видами спорта вы занимались
(занимаетесь) _____

Как вы переносите физическую нагрузку?

Умеете ли вы плавать?

Есть ли у вас боязнь высоты, боязнь темноты, боязнь животных? (подчеркните нужное).
Укажите другое, если
есть _____

Имели ли вы опыт участия в спортивных туристских походах?

Насколько вы самостоятельны и способны к самообслуживанию (оцените по десятибалльной шкале)?

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

Есть ли у вас трудности в общении (с младшими, с ровесниками, со старшими)?

Вопросы для стартовой диагностики.

Место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.
ответ: бивуак (бивак)

День в походе, предназначенный для отдыха

ответ: дневка

Выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде. Различают учебные, морские, туристские, дорожные, спортивные и другие.

ответ: карта

Прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

ответ: компас

Преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств

ответ: переправа

Остановка туристов во время движения в походе.

ответ: привал

Совокупность неровностей земной поверхности по местным ориентирам

ответ: рельеф

Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения, питания.

ответ: рюкзак

Совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода;

ответ: снаряжение

Приложение 3.

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

Основы безопасности дорожного движения (ОБДД).

Тестовое задание. Оценивается: наибольшее кол-во правильных ответов.

1. Что означает термин «ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ»?

- а) Расстояние между зданиями, включая и тротуары.
- б) Часть дороги, предназначенная для движения всех участников дорожного движения .
- в) Элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

2. Значение термина «НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ»?

- а) Жилые здания и хозяйственные постройки, объединенные одной территорией.
- б) Застроенная территория, через которую проходит автомагистраль.
- в) Застроенная территория, въезды на которую и выезды с которой обозначены знаками «Начало населенного пункта», «Конец населенного пункта».

3. При переходе через дорогу ты успел дойти только до осевой линии. Что правильнее предпринять в данной ситуации?
- а) Побыстрее закончить переход.
 - б) Вернуться назад.
 - в) Остановиться на месте.
4. Значение термина «ПЕРЕКРЕСТОК»?
- а) Пересечение дороги с железнодорожными путями.
 - б) Пересечение двух дорог.
 - в) Место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные.
 - г) Наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей.
5. Когда велосипедистам разрешено двигаться по двое в одном ряду?
- а) Никогда.
 - б) Когда в группе едет не менее 10 велосипедистов.
 - в) Когда в группе едет не менее 30 велосипедистов
6. Когда водитель должен уступить дорогу пешеходу ?
- а) При выезде на дорогу с места стоянки.
 - б) При выезде на дорогу из дворов.
 - в) При съезде с дороги во двор.
 - г) При съезде на дорогу с автозаправочных станций.
7. Какие знаки отменяются действующим светофором?
- а) Запрещающие.
 - б) Знаки приоритета.
 - в) Предупреждающие.
 - г) Предписывающие.
8. Сигнал регулировщика свистком служит:
- а) Для привлечения внимания участников дорожного движения.
 - б) Разрешающим для пешеходов.
 - в) Для замены в необходимых случаях сигнала «РУКА ВВЕРХ».
9. Регулировщик обращен к водителям или пешеходам грудью или спиной. Значение сигнала?
- а) Транспортным средствам разрешено движение только направо, пешеходам прямо.
 - б) Движение всех транспортных средств или пешеходов запрещено.
10. Как должен быть оборудован велосипед для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости?
- а) Достаточно иметь спереди и сзади световозвращатели.
 - б) Спереди и сзади должны быть красные фонари.
 - в) Спереди должен быть фонарь (фара) белого цвета, сзади – фонарь или возвращатель красного цвета, а с каждой боковой стороны – световозвращатель оранжевого или красного цвета.

Контрольное задание. Знаки дорожного движения, дорожная разметка.

Назовите правильно дорожные знаки. Какого дорожного знака нет в нашем городе?



В каком из этих мест пешеходу разрешено пересекать проезжую часть?



Какие знаки имеют почти всегда треугольную форму и предупреждают водителя о приближении к опасному участку дороги, движение по которому требует принятия мер, соответствующих обстановке?

1. запрещающие
2. разрешающие
3. предупреждающие
4. предписывающие
5. информационные

Такой знак означает "Разрешено движение только на велосипедах и мопедах".



1. верно

2. неверно

Что обозначает этот знак?



1. выделенная полоса для проезда общественного транспорта
2. место остановки трамвая
3. разрешена стоянка только общественного транспорта

Какой из знаков устанавливается непосредственно у пешеходного перехода?



А



Б



В



Г

Как должен поступить водитель синего автомобиля, подъезжая к нерегулируемому пешеходному переходу, на котором пешеходы начинают переход проезжей части дороги?



1. продолжить движение, не дожидаясь, когда пешеходы выйдут на проезжую часть дороги.
2. снизить скорость движения вплоть до остановки транспортного средства и уступить дорогу обоим пешеходам.
3. снизить скорость движения вплоть до остановки транспортного средства и уступить дорогу только пешеходу справа.

Какой пешеходный переход обозначает данная разметка?



1. Только регулируемый
2. Только нерегулируемый
3. Любой

Что означает этот знак?



1. дорожка только для велосипедистов
2. движение на велосипедах запрещено
3. приоритетное движение у велосипедистов
4. движение велосипедов запрещено по чётным дням

Викторина по ПДД

При передвижении туристской группы по городу и по просёлочным дорогам надо соблюдать Правила дорожного движения:

Правила дорожного движения нужно знать только водителям, а пешеходам они совершенно ни к чему, правильно? (Нет, не правильно! Пешеход – это такой же участник движения. Поэтому правила он должен знать очень хорошо)

Все знают, что «красный свет – дороги нет», а на зелёный сигнал светофора можно начинать движение. А вот что делать пешеходу на жёлтый свет? (На жёлтый сигнал светофора движение запрещено. Нужно дождаться зелёного света!)

Зелёный свет светофора мигает – наверное, приглашает не робеть и поскорее переходить дорогу. (Нет. Мигающий зелёный – это предупреждение о том, что через несколько секунд сигнал светофора поменяется. Начинать переход улицы на мигающий зелёный нельзя)

А что делать, если на светофоре постоянно мигает жёлтый свет? (Переходить дорогу по перекрёстку, соблюдая все правила, как если бы он был нерегулируемым. Жёлтый мигающий разрешает движение)

На светофоре зелёный свет – можно идти смело, никаких машин на нашем пути не будет! Так ли это? (Не совсем. На дорогу, которую мы переходим, могут выезжать машины, делающие с перекрёстка правый или левый поворот. Они ОБЯЗАНЫ дать сигнал о предстоящем манёвре и пропустить пешеходов, но всё равно нужно быть предельно внимательными)

Что нужно сделать, прежде чем переходить улицу? (Посмотреть налево, убедиться, что близко нет машин, и начать движение. Дойдя до середины улицы, нужно посмотреть направо и, убедившись в отсутствии машин, закончить переход)

Мы на середине проезжей части и вдруг справа увидели приближающуюся машину. Что лучше сделать: как можно быстрее перебежать дорогу или вернуться назад? (Ни то, ни другое. Нужно остановиться.)

Пешеходы должны идти по тротуару. А если тротуара нет? Где и как именно должны двигаться пешеходы? (По обочине дороги навстречу движущемуся транспорту)

Мальчику уже 10 лет. Может ли он ездить на велосипеде по улице? (Нет. Правила разрешают ездить на велосипеде по улице только с 14 лет)

Как можно (и нужно) сделать себя более заметным для водителей в тёмное и сумеречное время суток, и тем самым обеспечить большую безопасность? (Воспользоваться светоотражающими наклейками и нашивками, прикрепив их на одежду и портфель)

Туристские навыки.

Вопросы для письменного или устного 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)

Подготовка похода.

1. Назовите основные походные должности.
2. Что такое «план похода»?
3. Чем отличается поход от прогулки?
4. Что такое многодневный поход?

Подведение итогов похода.

1. Что такое «отчёт о походе»?
2. Из каких разделов состоит отчёт о походе?
3. Что такое «дневник похода»?
4. Что такое картографический материал?

Туристское снаряжение.

1. Назовите виды туристского снаряжения.
2. Что относится к личному снаряжению?
3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Что такое специальное снаряжение?

Питание в походе.

1. Что такое «Раскладка»?
2. Как правильно упаковать продукты?
3. Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
4. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Организация биваков.

1. Как правильно выбрать место для бивака?
2. Какие бывают биваки?
3. Назовите виды костров.
4. Как правильно оборудовать бивак?

Топография и ориентирование.

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое компас и для чего он нужен?

Техника туризма.

1. Назовите виды препятствий в пешем походе.
2. Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3. Назовите способы переправ через реку.
4. Назовите способы преодоления крутых склонов.

Безопасность в походе.

1. Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2. Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3. Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4. Как правильно переходить дорогу?

Личная гигиена.

1. Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2. Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
3. Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?
4. Что такое «питьевой режим»?

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.

Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?

2. Что такое рельеф?

3. Что такое топографические знаки?

4. Что такое азимут?

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.

3. Первая помощь.

Вопросы для устного и письменного опроса:

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?

Вариант тестового задания.

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. 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

4. 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

5. К закрытым повреждениям относятся:

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

6. 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.

7. Назовите признаки артериального кровотечения:

а) кровь сочится из кровеносного сосуда.

б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда

в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей.

г) промыть повреждённый участок 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку. **8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

Практические задания.

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

Спортивный туризм.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «жумар»?
2. Для чего предназначен «карабин»?
3. Назовите виды страховочного снаряжения.
4. Назовите виды навесных переправ.
5. Для чего нужны «контрольные узлы»?
6. Назовите виды «схватывающих узлов».

Вопросы для устного или письменного опроса.

Схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съемки местности по линии движения.

ответ: абрис

Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) - направлением на север и на искомый (заданный) ориентир. Отсчитывается по часовой стрелке.

ответ: азимут

Прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка длиной 70-150см, имеющая рукоятку для упора ладони и темляк. Применяется горными туристами в качестве точки опоры при передвижении по горным склонам, а также может быть использована как стойка для палатки

и в других случаях

ответ: альпеншток

Специальный знак (короткий штрих), указывающий направление понижения склона.

ответ: бергштрих

Элемент страховочной системы (низ).

ответ: беседа

Приспособление для уменьшения усилий при натягивании веревок, при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке

ответ: блок

Веревка или канат, уложенная специальным способом, удобным для транспортировки.

ответ: бухта

Оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанций соревнований.

ответ: волчатник

Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение участник или команда снимаются с соревнований.

ответ: время контрольное

Кривая линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающая представление о рельефе земной поверхности.

ответ: горизонталь

Зажим одностороннего действия с ручкой – специальное устройство для движения по веревке.

ответ: жумар

Устройство (соединительное звено) особой конструкции из прочного металла, служащее для застёжки, зацепки; входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза.

ответ: карабин

Величина (степень) уменьшения местности при изображении ее на карте

ответ: масштаб

Этап в туристских соревнованиях, оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке.

ответ: маятник

Деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

ответ: муфта

Система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке груза, для натягивания веревок.

ответ: полиспаст

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.

Здоровый образ жизни.

Тестовое задание по теме: "Здоровый образ жизни".

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Здоровый образ жизни- это:

-а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;

+б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

-в) регулярная диета и занятия спортом;

-г) регулярное прохождения медицинского обследования.

2. Режим жизнедеятельности человека-это:

+а) установленный режим питания, труда и отдыха;

-б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;

-в) система поведения человека на работе и в быту;

-г) регулярное занятие спортом.

3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:

-а) установленное время для обеда в школьной столовой;

+б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;

-в) отход ко сну в 21:00;

-г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия-это:

-а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;

-б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;

+в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;

-г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

-а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;

-б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;

- в) чередование занятий спортом и отдыха;
 - +г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.
6. Назовите основные двигательные качества:
- +а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
 - б) умение играть в спортивные командные игры;
 - в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
 - г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.
7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:
- а) использование ежедневного циркулярного душа;
 - +б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
 - в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
 - г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.
8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:
- +а) укрепление силы воли;
 - +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
 - +в) замедление процесса старения;
 - г) авторитет среди друзей.
9. Причинами переутомления являются:
- а) продолжительный сон и отдых;
 - +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
 - в) отказ от завтрака в течение недели;
 - г) отсутствие прогулок долгое время.
10. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:
- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;
 - +б) курение;
 - +в) алкоголизм;
 - +г) наркомания.
11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:
- +а) радиоактивные вещества табака;
 - б) цианистый водород табака;
 - в) эфирный масла табака;
 - г) никотин.
12. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:
- а) бросивший курить;
 - +б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
 - в) выкуривший 1 сигарету в день;
 - г) выкуривший сигарету 2 дня назад.
13. Алкоголь разлагается в:
- +а) печени;
 - б) мозге;
 - в) крови;
 - г) кишечнике.
14. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:
- +а) головокружение, тошнота и рвота;
 - +б) уменьшение сердечных сокращений;
 - в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;
 - +г) возбужденное или депрессивное состояние.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возрас т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	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.	Координационны е	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 положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			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	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20

		перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой	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.

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.

Задания для теоретической подготовки.

Тест по спортивному туризму.

Подготовка к походу. Походные должности.

1. Кто в группе отвечает за питание?

Руководитель.

Завхоз

Реммастер

Медик

Хронометрист

2. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

3. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

4. Кто отвечает в группе за первую помощь?

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

5. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер
6. Кем является каждый идущий в поход?
 1. Руководителем
 2. Завхозом
 3. Сопровождаемым
 4. Участником
 5. Фотографом
7. Чем обязан заниматься завхоз?
 1. Во время подготовки к походу?
 2. В походе?
 3. После похода?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.
8. Чем обязан заниматься хронометрист?
 1. Перед походом?
 2. В походе?
 3. После похода?
 - а) Фиксировать ходовое время.
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.
9. Каковы обязанности руководителя группы?
 1. Во время подготовки к походу?
 2. В походе?
 3. После похода?
 - а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
 - е) Помогать попавшим в беду.
10. Кто и за что отвечает в походе?
 1. Хронометрист?
 2. Завхоз?
 3. Реммастер?
 4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.
 - г) Руководит ремонтом.

- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

Снаряжение.

1. Что относится к личному снаряжению?

Палатка.

Рюкзак.

Котелок.

Куртка.

Нож.

2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

3. Что относится к специальному снаряжению?

Лыжи.

Ботинки.

Коврик.

Бахилы.

Спальник групповой.

4. Что относится к костровому снаряжению?

Кружка.

Котелок.

Топор.

Тросик с крючками.

Половник.

5. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

Напильник.

Толстую иглу.

Капроновые нитки.

Гвозди.

Пассатижи.

6. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

Меховые рукавицы.

Подстилку из меха.

Рюкзак.

Сидушку.

7. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

В полиэтиленовом мешке.

В тряпичном мешке.

Просто так.

В кармане рюкзака.

8. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

Топор.

Печка.

Ремнабор.

Тент.

Бивак.

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

Сушка обуви.

Махание горячей веткой.

Бег вокруг костра.

Приготовление пищи.

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

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).

2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.

4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

3. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

Проверять насадку топора.

Ничего.

Все можно делать.

Раскачивать подпиленное дерево.

Подрубать первый надпил.

4. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

Как хочешь.

От вершины к комелю.

Справа от середины ствола.

От комеля к вершине.

Слева от середины ствола.

5. Какой тип костра применяется для освещения?

Нодья.

Колодец.

Таежный.

Шалаш.

Любой.

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

Нодья.

Колодец.

Шалаш.

Таежный.

Любой

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

Шалаш.

Колодец.

Таежный.

Любой.

Нодья.

8. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).

4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолок.

5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

Работа с веревками.

1. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

Пошел.

Вперед.

Быстрее.

Свободно.

Ухожу.

2. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

Подтяни.

Выбери

Возьми

Забери

Выдай

3. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

Отдай.

Выбери.

Расслабь.

Выдай.

Отпусти.

Узлы

1. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.

2. Восьмерка.

3. Булинь.

4. Ткацкий.

5. Штык.

2. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.

2. Двойной проводник.

3. Ткацкий.

4. Булинь.

5. Встречный.

3. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.

2. Ткацкий.

3. Прямой.

4. Встречный.

5. Брамшкотовый.

4. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.

2. Встречный.

3. Ткацкий.

4. Прямой.

5. Проводник.

5. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.

2. Проводник.

3. Булинь.

4. Прямой.

5. Схватывающий.

6. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

7. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Грейпвайн.
3. Бабочка.
4. Булинь.
5. Прямой.

8. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

Топографические знаки.

1. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные. 2. Линейные 3. Внемасштабные

- а) Лес.
- б) Просека.
- в) Луг.
- г) Мост.
- д) Памятник.

2. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

Масштабные.
Внемасштабные.
Пояснительные.
Линейные.
Площадные.

3. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

Масштабные.
Внемасштабные.
Пояснительные.
Линейные.
Площадные.

4. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

Масштабные.
Внемасштабные.
Пояснительные.
Линейные.
Площадные.

5. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

Масштабные.
Внемасштабные.
Пояснительные.

Линейные.

Площадные.

Карта и масштаб.

1. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

2. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

3. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

4. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

5. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000

2. 1:50000

3. 1:25000

4. 1:5000

5. 1:10000

6. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

7. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000

2. 1:1000000

3. 1:25000

4. 1:500000

5. 1:50000

Страховка и самостраховка.

1. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

6мм.

8мм.

10мм.

4мм.

12мм.

2. Можно ли использовать поврежденную веревку?

Да.

Нет.

На усмотрение команды.

3. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

Заблокировать с помощью узла.

Продолжить работу.

Вырезать поврежденный участок.

4. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.

С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

Без муфт.

Любые.

5. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.

С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

Без муфт.

Любые.

6. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.

С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

Без муфт.

Любые.

7. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.

С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

Без муфт.

Любые.

10. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

Да.

Нет.

Не знаю.

11. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

Да.

Нет.

Не знаю.

12. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

Да.

Нет.

Не знаю.

13. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

Да.

Нет.

Не знаю.

14. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

Да.

Нет.

Не знаю.

15. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

Да.

Нет.

Не знаю.

15. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

Один.

Два.

Три

Любое количество.

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
стартового уровня
«Спортивный туризм»
от «_____» _____ 20 _____ г.

год обучения –

группа № _____

Форма проведения аттестации: *теория* – письменное контрольное задание

практика – прохождение учебной трассы

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 учащихся 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:

$$\frac{\text{Кол} - \text{во учащихся на ВЫСОКОМ уровне освоения программы}}{\text{Общее кол} - \text{во учащихся в группе}} \cdot 100\% = x \%$$

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог дополнительного образования _____/расшифровка ФИО/

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА» (I год обучения)

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

№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Метапредметные результаты			Личностные результаты			Предметные результаты			ИТОГО (средний балл) / %
		<i>Критерии оценки взятъ из планируемых</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взятъ из планируемых результатов</i>	
1											
2											
...											
	ИТОГО (средний балл) / %										

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