

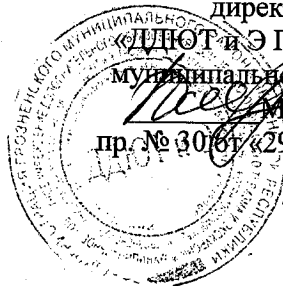
**Муниципальное учреждение «Управление образования Грозненского
муниципального района в ЧР»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Дом детско- юношеского туризма и экскурсий
Грозненского муниципального района»**

Принята
Решением педагогического совета
Протокол №3
от «29» 08. 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО

«ДНЮТ и Э Грозненского
муниципального района»
М.М. Джигуев
пр. № 30161 «29» 08. 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пешеходный туризм»**

Уровень программы: стартовый.

Срок реализации программы 1 год.
Возрастная категория участников 12-15 лет

Составители: педагоги дополнительного образования
Имурзаев Р.Г., Ахмадова З.С.

с. Центора -Юрт
2020г

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовано к реализации в МБУ ДО «Грозненского муниципального района».

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от «19» 08 2020 г.

Эксперт: Магомедов Р. Л., Методист. Дженишев Р. М.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Нормативная база к разработке программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р (далее – Концепция)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.1.Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Пешеходный туризм**» физкультурно - спортивной направленности разработана для детей среднего школьного возраста. Так как туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

1.2. Уровень программы – стартовый.

1.3. Актуальность программы.

На сегодняшний день важными приоритетами государственной политики в сфере образования становится поддержка и развитие детского туризма через туристско – краеведческие кружки.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

- Создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- Формирования чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников.

1.4 Отличительные особенности программы.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» составлена на основе программы кружков, вошедших в сборник типовых программы для системы дополнительного образования МО и Н РФ Федерального агентства по образованию «Пешеходные туристы» (М. ФЦДЮТ и К, 2007г.) авторской программы Казанцев Владимир Васильевич, зам. директора Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Родина» Восточного округа г. Москвы. Под редакцией Ю.С. Константинова, доктор педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации.

Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий.

1.5 Категория учащихся:

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста от 10-15 лет. Зачисление в группу осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей)

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год стартовый. Объем программы – 144 часа, численный состав обучающихся в группе 12 - 15 детей. Возраст детей 12 - 15 лет

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разного возрастного категория указанные в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекций и практических занятия, соревнований, выездных экскурсий по разработанному маршруту.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два часа, количество часов в неделю – 4ч. в год 144 часа. Продолжительность занятий 40 минут, перерыв 5 минут.

Содержание программы рассчитано на 1 год обучения

Рекомендуемый минимальный состав группы - 12-15 человек.

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

1.8. Цели и задачи

Целью данной программы является: Сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по спортивному туризму, развивать и формировать здоровый образ жизни, воспитывать патриотизм и любовь к окружающей природе родного края.

Задачи:

Образовательные: обучить умениям и навыкам туристического мастерства спортивного туризма;

Воспитательные: воспитывать любовь к родному краю, к окружающей природе, формировать здоровый образ жизни;

Развивающие: развивать координацию, выносливость, ловкость.

1.9 Планируемые результаты освоения программы.

Учащиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности по курсу «Пешеходный туризм».
2. терминологию, связанную с тематикой курса.
3. основы гигиены туриста.
4. теорию организации и проведения походов о многообразии природы, культуры и о достопримечательностях родного края.
5. Историю развития туризма в стране.
6. туристские умения и навыки.

7. тактику и технику пешеходного туризма, вопросы медицинской помощи в походных условиях.

Учащиеся будут уметь:

1. Владеть картографическими навыками.
2. Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам.
3. Подбирать и использовать личное и групповое снаряжение в походе.
4. Применять простейшие туристические навыки на практике.
6. Разбить бивак, укладывать правильно рюкзак, разводить костер, готовить пищу и т.п.

Личностные результаты освоения программы:

У учащихся будут сформированы навыки:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы;
 - сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи;
- способность к самооценке.

Раздел 2.Содержание программы

2.1 Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)	52	16	36	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
2	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	29	11	18	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	25	8	17	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания

4	КРАЕВЕДЕНИЕ	13	2	11	Устный или письменный опрос
5	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	11	5	6	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
6	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
	Итого	144	44	100	

2.2. Содержание учебного плана

Тема1. Вводное занятие Основы туристско подготовки (Пешеходный туризм)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Роль туризма в воспитании личности.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение -наличие питьевой воды, дров;

безопасность-удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность -продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной 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 пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой,

схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпобудная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с само страховкой.

1.8. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, республики в качестве участников.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тур. группы.

Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самостоятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 1-й (2-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 1-й (2-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

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

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

2.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на про-

хождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Практические занятия. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.6 Соревнования по спортивному ориентированию.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

3.1.Специальное личное снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

3.2.Узлы.

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

Практическое занятие: вязание узлов на время.

3.3. Работа с веревками.

Виды динамических веревок.

Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом.

Одинарные веревки. Вережки используются там, где нет повышенной камнеопасности.

Подходят для скальных восхождений, скалодромов и восхождений в классе «bigwalls».

Одинарные веревки в большинстве своем диаметром от 9 мм и выше. С увеличением диаметра возрастает прочность веревки, количество допустимых рывков, но, к сожалению, и масса.

Необходимо выбрать оптимальное соотношение между толщиной веревки и ее массой. Это определяется опытом альпиниста, характером и стилем восхождения. Опытные альпинисты отдают предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности. Для длительных сложных восхождений необходимо найти компромисс между диаметром и весом веревки.

Сдвоенные веревки. Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.

Двойные веревки «половинки» Используя на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).

3.4. Работа с карабинами.

Техника применения карабинов.

Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле. Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаем уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находиться сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с закручивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при

этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому.

Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки.

Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.

3.5. Личное прохождение этапов.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

Практические занятия

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

3.6. Командное прохождение дистанции.

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие: прохождение туристской полосы препятствий.

3.7. Основные приемы страховки

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

несущие страховочные средства, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п;

соединительные: карабины;

антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства;

присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

1.1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.

1.2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции

разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.

1.3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество

участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки

страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешается использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнованиях).

1.4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.

1.5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.

1.6. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с

использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой

веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).

1.7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с

использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых

ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии.

Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

1.8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.

1.9. При нарушении пунктов 1.2, 1.4., 1.5., 1.6., 1.7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

Практическое занятие: надевание страховочной системы на время.

3.8. Соревнования по пешеходному туризму.

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

4 КРАЕВЕДЕНИЕ.

4.1-4.3 Территория и границы родного края. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Туристские маршруты Чеченской республики. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации. История своего населенного пункта.

Практические занятия: разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории Грозненского района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. . Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой

посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Меры предупреждения переутомления.

6.3 Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

6.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по

кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями.

Календарный учебный график

Занятия по Программе в учреждении проводятся в соответствии с Учебным планом-графиком с 15 сентября по 31 мая с учётом обязательных каникул с 1- 10 января.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол - во часо в	Тема занятия	Место пров.	Форма контроля
ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)								
1	определ яется расписа нием занятий в д/о		определ яется расписа нием занятий в д/о	теория	2	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	В кабинете	опрос
2				теория.	2	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	В кабинете	
3				практика	2	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	В спортзале	
4				практика	2	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	На территории школы	опрос

5				теория.	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	В кабинете	
6				практика.	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	По выбранному маршруту	
7				практика.	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	В спортзале	Зачет
8				Теория.	2	Подготовка к походу, путешествию	В учебном кабинете	
9				Практика.	2	Подготовка к походу, путешествию	В учебном кабинете	
10				Практика	2	Подготовка к походу, путешествию	В учебном кабинете	Устный опрос, выполнение практического задания
11				Теория.	2	Питание в туристском походе	В учебном кабинете	
12				Практика.	2	Питание в туристском походе	На территории школы	

13				Практика.	2	Питание в туристском походе	На территории школы	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
14				Теория.	2	Техника и тактика в туристском походе	В кабинете	
15				Практика.	2	Техника и тактика в туристском походе	В кабинете	
16				Практика.	2	Техника и тактика в туристском походе	На территории школы	
17				Практика.	2	Техника и тактика в туристском походе	На территории школы	выполнение практического задания, ПВД, соревнования
18				Теория.	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	В кабинете	
19				Практика.	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	На территории школы	

20				Практика.	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	В спортзале	Устный или письменный опрос
21				Комб.	2	Подведение итогов туристского похода	В спортзале	
22				Практика.	2	Подведение итогов туристского похода	На территории школы	
23				Практика.	2	Подведение итогов туристского похода	На территории школы	Устный опрос, выполнение практического задания
24				Теория.	2	Туристские слеты и соревнования	В кабинете	
25				Практика.	2	Туристские слеты и соревнования	По выбранному маршруту	
26				Практика.	2	Туристские слеты и соревнования	По выбранному маршруту	выполнение практического задания, ПВД, соревнования
ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ								
27				Теория.	2	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	В кабинете.	

28				Практика.	2	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	В кабинете	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
29				Теория.	2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	В кабинете	
30				Практика.	2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	На территории школы	Опрос.
31				Теория.	2	Измерение расстояний	На территории школы	
32				Практика.	2	Измерение расстояний	На территории школы	Опрос
33				Теория.	2	Способы ориентирования	В кабинете	
34				Практика.	2	Способы ориентирования	На территории школы	Устный или письменный опрос
35				Практика.	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	По выбранному маршруту	
36				Теория.	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		
37				Практика.	2	Ориентирование по местным		Устный или письменный

						предметам. Действия в случае потери ориентировки		опрос
38				Практика.	2	Соревнования по ориентированию	Спорт площадка	
39				Теория.	2	Соревнования по ориентированию		
40				Практика	2	Соревнования по ориентированию		зачет Устный или письменный опрос, выполнение практическо го задания
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА							
41				Теория.	2	Специальное личное снаряжение	В кабинете	
42				Теория.	2	Узлы	В кабинете	
43				Практика.	2	Узлы		Зачет
44				Практика.	2	Работа с веревками.	В кабинете	
45				Теория.	2	Работа с карабинами	В спортзале	
46				Практика.	2	Работа с карабинами	В спортзале	
47				Теория.	2	Личное прохождение этапов	По выбранному маршруту	
48				Практика.	2	Личное прохождение этапов.	На территории школы	
49				Практика.	2	Командное прохождение дистанции.	Школьная спорт площадка	

50				Практика.	2	Основные приемы страховки	В кабинете	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
51				Теория.	2	Соревнования по пешеходному туризму	На территории школы	
52				Практика.	2	Соревнования по пешеходному туризму	На территории школы	Зачет
4	КРАЕВЕДЕНИЕ							
53				Теория	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	В кабинете	
54				Практика	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		
55				Практика	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	На территории села	Опрос
56				Практика.	2	Изучение района путешествия	По выбранному маршруту	
57				Практика.	2	Изучение района путешествия		Опрос

58				Теория.	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	По выбранному маршруту	
59				Практика.	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Опрос
5	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ							
60				Комб.	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	В кабинете	
61				Комб.	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	В кабинете	
62				Теория	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	На территории школы	
63				Практика.	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	В кабинете	
64				Практика	2	Приемы транспортировки пострадавшего	На территории школы	Опрос
6	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
65				Камб.	2	Краткие сведения о строении и	В кабинете	

						функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.		
66				Комб.	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	В кабинете	
67				Практика.	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		Опрос
68				Практика.	2	Общая физическая подготовка	В кабинете	
69				Практика.	2	Общая физическая подготовка		
70				Практика.	2	Общая физ.подготовка		
71				Практика.	2	Специальная физическая подготовка	В спортзале	
72				Практика	2	Специальная физическая подготовка		Зачет, соревнования

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1 Виды контроля:

Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме, тест «Что вы знаете о туризме»

- Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими спортивных упражнений по темам, беседы.
- Промежуточный: опрос, соревнование (*проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет*)
- Итоговый: фронтальный опрос, соревнования (*проводится по завершении учебного года*)

3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка продуктов творческой деятельности детей;

Формы:

- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- Участие в соревнованиях.
- Представление лучших спортсменов на соревнования районного, республиканских регионального уровней.

3.3. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. **Низкий уровень.** Обучающиеся неуверенно формулирует правила навыков владения основами пешеходного туризма. Не владеет начальными навыками пешеходного туризма.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. **Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой пешеходного туризма.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.

3. **Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ. Имеет знания по пешеходному туризму. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природой и социальной средой родного края. Уважает и ценит культуру и историческое наследие родного края. Участвует в конкурсах, соревнованиях занимает призовые места.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Формы подведения итогов	Форма контроля	Сроки проведения контроля
«Спортивный туризм»		
Нулевая аттестация	Собеседование	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Участие в соревнованиях различного уровня по ТПТ	В течение учебного года
Итоговая аттестация	Система тестирования и контрольных нормативов	Апрель-май

В течение текущего, контрольного тестирования можно заменить содержание заданий. Интерпретация та же.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
- Туристские снаряжения.
- Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, карабин и т.д.
- Оборудование: компьютер, проектор, экран.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. При необходимости возможно привлечения преподавателей: Физкультуры, истории, географии и медработника.

4.3 Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме. Интернет ресурсы:	Словесные Наглядные.
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме родной край. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	Словесные Наглядные
Подготовка к походу, путешествию	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Карты маршрута.	Словесные Репродуктивный
Питание в туристском	Групповая.	Дидактическое пособия:	Словесные

походе	Теоретическая подготовка. Практическая работа.	- Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Наглядные
Техника и тактика в туристском походе	Групповая. Теоретическая подготовка	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные
Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Подведение итогов туристского похода	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Туристские слеты и соревнования	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные
Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные Репродуктивный
Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия по теме топографические карты местности	Словесные Наглядные Репродуктивный
Измерение расстояний	Групповая. Практическая работа.	=====	Словесное. Упражнения
Способы ориентирования	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесное Наглядные
Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия по теме.	Словесное Наглядные
Соревнования по ориентированию	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме.	Словесное. Наглядные. Упражнения

	Практическая работа.		
Специальное личное снаряжение	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособие: слайды по теме.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Узлы.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	Словесное. Наглядные. Упражнения
Работа с веревками.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесное Наглядные
Работа с карабинами	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесное Наглядные Упражнения
Личное прохождение этапов.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	Словесные
Командное прохождение дистанции.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	Словесное. Наглядные. Упражнения
Основные приемы страховки	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	Словесное. Наглядные. Упражнения
Соревнования по пешеходному туризму	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь	
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Групповая. Теоретическая подготовка. .	Презентация по теме. Дидактическое пособие: слайды по теме. www.kisyar.ru	Словесные Репродуктивный
Изучение района путешествия	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия:	Словесные Репродуктивный

Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: www. images.yandex.ru	Словесное. Наглядные. Упражнения
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме. www. kisyar.ru	Словесное. Наглядные.
Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное. Наглядные.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Приемы транспортировки пострадавшего	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка www. images.yandex.ru	Словесные Репродуктивный
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка. - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Общая физическая подготовка	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	- Плакаты с изображением наглядного пособия по теме. www. survinat.ru	Словесное. Наглядные. Упражнения
Специальная физическая	Групповая. Теоретическая	Презентация по теме. Дидактическое пособи:	Словесное. Наглядные.

подготовка	подготовка. Практическая работа.	слайды по теме www. images.yandex.ru	Упражнения
------------	--	---	------------

Список используемой литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Интернет источники:

1. [www. Tourlib.net](http://www.Tourlib.net)- Сайт "Всё о туризме - туристическая библиотека". Посвящён проблемам развития туризма в мире и в Украине. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе, отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.
2. [WWW. RUDETINTERESNO.INFO](http://WWW.RUDETINTERESNO.INFO) – сайт, на котором можно обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.
3. [www. tourest.ru](http://www.tourest.ru) – справочник по туризму.

ХII. Литература для детей:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Гамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.

4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
8. Штюрнер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985. В справочник включены краткие сведения, которые могут пригодиться туристам при организации и проведении многодневных самостоятельных путешествий. В нем даются практические советы и рекомендации о комплектовании группы, подготовке снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, проведении общественно полезной работы и простейших наблюдений за природой, оказании первой доврачебной помощи, охране природы и памятников истории и культуры. Основное внимание уделяется наиболее массовым и популярным пешим, водным, лыжным и горным путешествиям I-III категорий сложности.

Интернет источники:

1. www.rulit.net – чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.
2. www.survivat.ru - сайт «Выживание в дикой природе» - это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
3. www.yestravel.ru –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
4. www.kisyar.ru – советы туристам – новичкам.
5. www.images.yandex.ru- советы туристу. 188 тысяч изображений.

объединение «Пешеходный туризм»
Начальное диагностирование
Тест «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Инструкция по выполнению теста

- 1. Внимательно прочитай вопрос.**
- 2. Ещё внимательнее прочитай все варианты ответов.**
- 3. Хорошо подумай.**
- 4. Сразу исключи те варианты ответов, которые по твоему мнению неверны.**
- 5. Ещё раз хорошо подумай над оставшимися вариантами ответов, прочитай их ещё раз.**
- 6. Выбери правильный ответ.**
- 7. Занеси свой ответ в бланк.**

ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УДАЧИ!

1. Назовите одну из необходимостей взаимодействия человека с природой

- а)** восстановление сил, здоровья, запаса энергии, расширения кругозора и познания мира
- б)** поход, прогулка, прокат автомобиля
- в)** общение с друзьями в санатории, на пикнике, на дискотеке
- г)** поход на рынок, в супермаркет
- д)** здоровый сон на природе, в транспорте

2. Благодаря каким факторам к исходу XX столетия туризм стал нормой жизни современного человека, и в настоящее время приобретает массовый характер

- а)** благодаря росту взаимовыгоды между странами СНГ, где возможно проявлять все признаки процветания торговли
- б)** благодаря высокому развитию экономики и политического строя зарубежных стран
- в)** благодаря развитию научно- технического прогресса и потенциала в развитии nano технологий
- г)** благодаря великим открытиям путешественников, исследователей и географов
- д)** благодаря растущей взаимосвязи и взаимозависимости стран в результате открытости границ и увеличения масштабов международной торговли, охватывающей обмен товарами, капиталом и услугами

3. Понятия, учитываемые при рассмотрении туризма как вида досуговой деятельности

- а)** занятость населения, рабочее время и отдых

- б) рабочее время, каникулы, досуг и прогулка
- в) рекреация, занятость населения, прогулка и отдых
- г) свободное время, досуг, рекреация и отдых
- д) свободное и занятое время, рекреация и отдых

4. Дайте определение понятию досуг

- а) это деятельность ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по причине материальной необходимости
- б) состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития
- в) побуждения человека, направленные на удовлетворение потребностей
- г) занятость населения, рабочее время
- д) формирование основных качеств для жизнедеятельности человека

5. Культура досуга а) деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой индивид восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности б) источник творческого преобразования индивида в личность в) внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время г) небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием д) процесс становления личности, обучения, усвоения ценностей, норм, установок образцов поведения, принятых в данном обществе

6. Небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием и являющееся – школой учёбы воспитания и общения

- а) секта б) клуб в) кружок г) партия д) собрание

7. Среди наиболее популярных у молодежи видов досуга доминируют а) компьютерные игры б) участие в телевизионных и газетных викторинах, конкурсах в) физкультура и спорт г) сидение у телеэкрана д) шопинг

8. Цель туризма

- а) отдых, удовольствие, развлечения б) знакомство с новыми людьми в) изучение природно-климатических условий г) трата денег д) шопинг

9. Восстановление сил человека

- а) анимация б) рекреация в) досуг г) туризм д) отдых

10. Средство, с помощью которого происходит восстановление сил и работоспособности человека

- а) туризм б) любительские игры в) отдых г) рекреация д) игра

11. Виды нужд, испытываемые человеком в туристском путешествии

- а) физиологический отдых, общение, художественное развитие б) первичные в) материальные г) коммуникационные д) вторичные

12. Результат разнообразной деятельности людей, которые удовлетворяют какие-либо материальные или духовные потребности людей различных социальных групп в сфере

туризма

- а) досуговые ценности б) культурные ценности в) турмотив г) нужда
д) потребность

13. Туризм, который «входит составной частью в учебный и воспитательный процесс в образовательных учреждениях, действующих по основным общеобразовательным программам, в учреждениях дополнительного образования, в том числе во внешкольных профильных туристских центрах и станциях детско-юношеского туризма»

- а) детский (школьный) туризм б) семейный туризм в) молодежный туризм
г) индивидуальный туризм д) паушальный туризм (стандартизованный, предварительно организованный комплекс туристских услуг для группы за одну стоимость)

14. Спортивно-развлекательные программы

- а) ориентированы на туристов любого возраста, строятся на вовлечение туристов в активное движение через заманчивые, увлекательные и веселые конкурсы
б) ориентированы для туристов, увлекающихся тем или иным видом спорта
в) ориентированы для туристов, любителей спорта и активного отдыха
г) ориентированы на приобщение туристов к духовно-нравственным ценностям в процессе отдыха д) ориентированы на туристов-школьников, краеведов

15. Форма анимационной (аниматор - специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ досуга, ориентирующий человека в многообразии видов досуга, организующий полноценный отдых) деятельности, реализующая туристско-оздоровительный тип анимационной программы

- а) праздник-путешествие б) состязание знатоков, викторина в) поход, слет, туристские соревнования г) экскурсия д) беседа, краеведческие чтения

Бланк ответов к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Творческое объединение «Спортивно – прикладной туризм»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Количество правильных ответов	Количество баллов	Уровень
Ответ																		

Педагог дополнительного образования _____ /В. В. Миронов/

Ключ к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильный ответ															

Общее количество баллов – 30

25-30 баллов – высокий уровень

20-24 – выше среднего

15-19 баллов – средний уровень

10-14 баллов – ниже среднего

0-9 баллов – низкий уровень

Творческая работа, тестирование

Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся

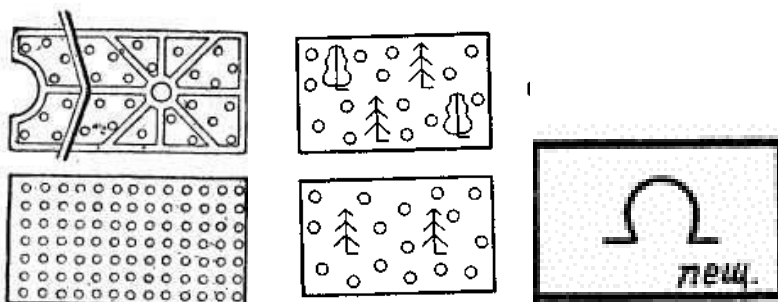
Вариант1

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Пешеходный туризм» 1 года обучения

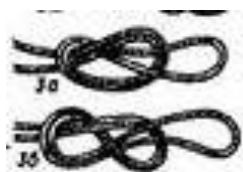
Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

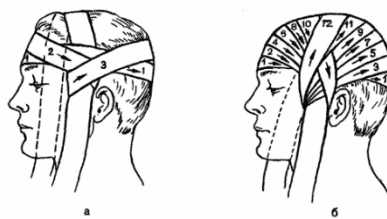


Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



Задание 5: укажите тип повязки

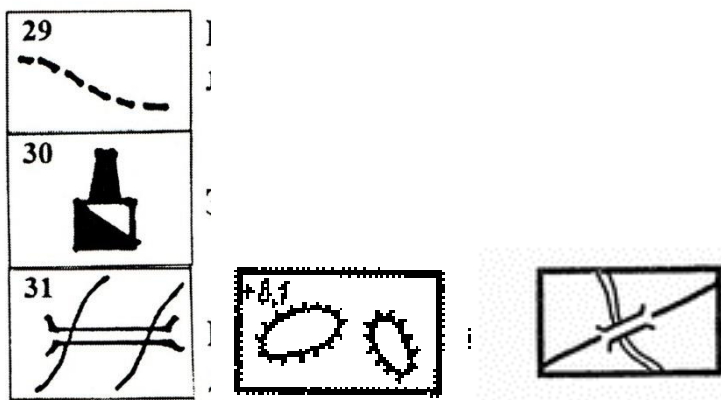
Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 1 года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

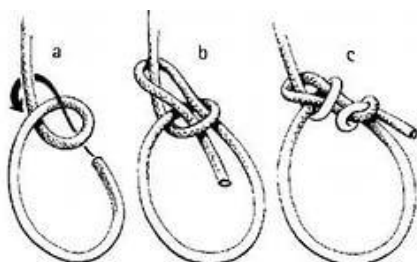
Задание 1: укажи название топографических знаков.



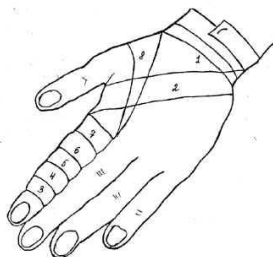
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки

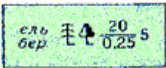
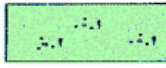
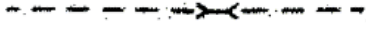
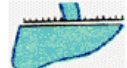
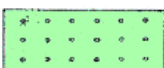
Вариант 3

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Пешеходный туризм» 1-2го года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От  путь к нашему лагерю проходил через  , который постепенно превратился в  . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по  , мимо  , по  2, мимо  3. Через 15 минут мы вышли к  **Рица** , которую перешли по  . От нее мы подошли к  , который окружал наш лагерь.

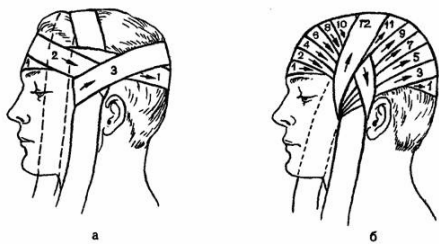
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется

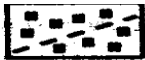
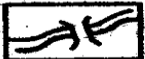
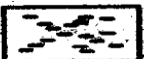
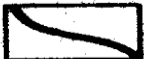
Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Пешеходный туризм» 1-2го года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через . Нам пришлось перейти , обогнуть  и обойти , прежде чем мы достигли . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно

ориентирование									
Топографический диктант	20 знаков	40 знаков	60 знаков						
	10	11-15	16-20	20	21-31	32-40	30	31-47	48-60
Зачёт по тактике бега на дистанции (контрольное время 1 час)	5 КП	8 КП	10 КП						
	2	3-4	5	4	5-7	8	5	6-9	10
Зачёт по определению азимута на предмет на местности (отклонение в градусах)	-	-	-	10	4-9	0-3	10	4-9	0-3
Техника пешеходного туризма									
Зачет по вязке 6 узлов со страховочными узлами (сек)	120	115	70	115	70	65	79	60	55
Зачёт по закреплению 10 карабинов на верёвку с завинчиванием муфты (сек)	55	50	40	50	40	35	40	35	30
Зачёт по обвязке (страховочная система) (сек)	210	180	150	180	150	120	165	135	105
Зачёт по этапу «спуск и подъём с	-	-	-	24	20	18	20	18	15

самонаведе нием» (команда 6 чел.) (мин)									
Оказание первой доврачебно й помощи									
Тест (количество о верных ответов)	15 вопросов	20 вопросов	-						
	7	8-11	12-15	10	11-15	20	-	-	-
Безопаснос ть в походе									
Контрольн ые вопросы (письменно , 20 вопросов)	-	-	-	-	-	-	10	11-15	16-20

Предполагаемый результат.

Выпускник:

1. Имеет знания по пешеходному туризму.
2. Имеет хорошую физическую подготовку.
3. Умеет адекватно вести себя в экстремальных ситуациях.
4. Самостоятельно и сознательно занимается туризмом в целях отдыха и укрепления здоровья.
5. Уважает и ценит культуру и историческое наследие родного края.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	5.2	5.5	6.0	5.5	6.0	6.5
2	Бег 60 м. (с)	10.0	10.5	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Бег 1500м. (мин.)	8.00	8.40	9.20	8.30	9.10	9.40
4	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	12	8	5	8	6	4
5	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	60	50	40	70	60	50
6	Челночный бег 3x10м. (с.)	8.4	8.8	9.7	8.7	9.2	10.1
7	Прыжки в длину с места (см.)	170	160	150	155	145	130
8	Пресс 30с. (кол.)	22	16	11	21	15	10
9	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	6	4	2	15	10	6

Оценочные материалы.

Система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы Системное и творческое мышление

С целью выявления результатов в развитии системного мышления детей целесообразно проводить задания:

1. Установление общего признака, общего свойства понятий – умеют ли дети обобщать различные явления или факты, устанавливая связи между ними.

1.1. «Найди общее»

Задаются два предмета или явления, явно не связанных друг с другом, например, «кастрюля» и «лодка». Задание – найти наибольшее количество общих признаков.

1.2. «Другими словами»

Задаётся несложная фраза, например, «Нынешнее лето, будет очень жарким». Задание – найти наибольшее число фраз, вариантов передачи содержания без использования слов из исходной фразы.

1.3. Задание на стереотипную ответную реакцию

* Лётчик сообщает по радио: «В баках нет ни капли горючего!» Диспетчер отвечает: «Мы постараемся помочь вам!» Аварии удалось избежать. Как это объяснить? (Самолёт ещё не взлетел.)

* Как глухонемой может объяснить в магазине, что ему нужен молоток? (Дети показывают, как забивают гвоздь). А как слепому попросить ножницы? (Большинство детей тут же начинают резать пальцами воздух, хотя слепой может и сказать).

* Как записать строчку цифр «5» не отрывая руки? (Нужно писать пятёрки римскими цифрами).

2. Задания на выявление глубины и критичности мышления – проникновение в суть задачи, сопоставление условий, отбрасывание несущественных свойств информации, вызванных предположением.

Формы заданий - сочинение фантастических произведений: рисунков, историй, сказок, загадок, их презентация и последующая рефлексия.

Суть такой творческой деятельности - не следовать готовым образцам, штампам, шаблонам, а искать как можно больше своих собственных оригинальных решений, не бояться свободно, высказывать их, направлять своё воображение на поиск нового, доводить задуманное до конца.

Тут же прививается и некоторая критичность. Все истории обсуждаются с детьми: насколько интересна каждая история, насколько наполнена деталями, насколько хорошо можно представить себе всё, что в ней произошло.

Самые удачные работы отбираются в «Портфель достижений».

3. Задания на выявление гибкости мышления – отсутствие прикованности к известному способу мышления, скорость перехода от одного способа к другому.

3.1. «Исключи лишнее»

Задаются три предмета или явления, явно не связанные между собой, например, «собака», «помидор», «солнце». Задание – найти наибольшее количество признаков, отличающих один предмет от пары других, которые этим признаком обладают.

3.2. «Обобщённость мышления»

Цель. Выявление уровней воображения младшего школьника.

Оборудование: фломастеры, листы с 30 парами прямых, параллельных, вертикальных линий фигурами на каждого ребёнка. Размер листа 15х20.

Инструкция: За 10 минут построй как можно больше предметов или рассказиков из каждой пары, данных на этих страницах. Прямые линии должны составлять основную часть твоей картинки. Можно рисовать между линиями, над линиями, где хочешь. Постарайся сделать самые интересные картинки, подпиши их.

Если с заданием справляются сразу, то результаты говорят о гибкости мышления.

4. Выявление творческого мышления, интеллектуальной инициативы, основанных на ключевых понятиях ТРИЗ – умение самостоятельно ставить цели, освобождаясь от стереотипов.

Тест «Уровень логических операций»

Блок 1. *Выявление осведомлённости*

Инструкция. Выбери и подчеркни слово, которое подходит по смыслу для завершения фразы:

1. Время суток ...

Год, месяц, неделя, день, понедельник.

2. Арифметические действия ...

Уменьшаемое, вычитаемое, сумма, вычитание, произведение.

3. Пассажирский транспорт ...

Комбайн, самосвал, автобус, экскаватор, тепловоз.

4. У сапога всегда есть ...

Шнурок, пряжка, подошва, ремешки, пуговицы.

5. В тёплых краях живёт ...

Пингвин, олень, волк, верблюд, медведь.

6. В году ...

24 месяца, 3 месяца, 12 месяцев, 4 месяца.

7. Отец старше своего сына ...

Всегда, иногда, редко, часто, никогда.

8. У деревьев всегда есть ...

Листья, цветы, плоды, корень, тень.

9. Время года ...

Август, осень, суббота, утро, каникулы.

10. В нашей стране не живёт...

Соловей, бурый медведь, белый медведь, коала.

Блок 2. *Подбор аналогий*

Инструкция. Догадайся, по какому признаку составлена пара слов в первом столбике. Выбери и подчеркни слово во втором столбике, поэтому же признаку.

- | | |
|-------------|---|
| 1. огурец | гвоздика |
| овощ | сорняк, цветок, земля, садик |
| 2. учитель | врач |
| ученик | очки, больница, палата, больной |
| 3. стул | игла |
| деревянный | острая, тонкая, блестящая, короткая, стальная |
| 4. огород | сад |
| морковь | забор, грибы, яблоня, колодец, скамейка. |
| 5. цветок | птица |
| ваза | клюв, чайка, гнездо, перья, хвост. |
| 6. перчатка | сапог |
| рука | чулки, подошва, кожа, нога, щётка |
| 7. тёмный | мокрый |
| светлый | солнечный, скользкий, сухой, тёплый, холодный |
| 8. машина | лодка |
| мотор | река, маяк, парус, волна, берег |
| 9. стол | пол |
| скатерть | мебель, ковёр, пыль, доски, гвозди |
| 10. часы | градусник |
| время | стекло, больной, кровать, врач, температура |

Блок 3. *Умение классифицировать*

Инструкция. Выбери и подчеркни слово, которое не подходит ко всем остальным.

1. Число, деление, сложение, вычитание, умножение
2. Весёлый, быстрый, грустный, вкусный, осторожный.
3. Курица, петух, орёл, гусь, индюк.
4. Тюльпан, лилия, фасоль, фиалка, ромашка.
5. Река, озеро, море, мост, пруд.
6. Кукла, прыгалка, песок, мяч, скала.
7. Стол, ковёр, кресло, табурет, кровать.
8. Тополь, берёза, орешник, липа, осина.
9. Саша, Витя, Петров, Стасик, Коля.
10. Окружность, треугольник, четырёхугольник, указка, квадрат.

Блок 4. *Умение обобщать*

Инструкция. Угадай, как назвать одним словом те предметы, о которых идёт речь и впиши его.

1. Сирень, орешник
2. День, ночь
3. Курица, белок
4. Окунь, карась

- 5. Метла, лопата
- 6. Лето, зима
- 7. Огурец, помидор
- 8. Шкаф, диван
- 9. Июнь, июль
- 10. Слон, муравей

По каждому блоку подсчитывается количество правильных ответов. Каждое правильное задание оценивается в 1 балл. Суммируя баллы, получаем общий показатель развития логических операций.

Ключ к заданиям:

- 19 баллов и менее – низкий уровень
- 20 – 25 баллов - ниже среднего
- 26 – 31 балл - средний уровень
- 32 – 35 балл – выше среднего
- 36 – 40 баллов – высокий уровень

В течение текущего, контрольного тестирования можно заменить содержание заданий. Интерпретация та же.

Приложение №1

объединение «Пешеходный туризм»

Начальное диагностирование

Тест «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Инструкция по выполнению теста

1. Внимательно прочитай вопрос.
2. Ещё внимательнее прочитай все варианты ответов.
3. Хорошо подумай.
4. Сразу исключи те варианты ответов, которые по твоему мнению неверны.
5. Ещё раз хорошо подумай над оставшимися вариантами ответов, прочитай их ещё раз.
6. Выбери правильный ответ.
7. Занеси свой ответ в бланк.

ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УДАЧИ!

1. Назовите одну из необходимостей взаимодействия человека с природой

- а) восстановление сил, здоровья, запаса энергии, расширения кругозора и познания мира
- б) поход, прогулка, прокат автомобиля

- в) общение с друзьями в санатории, на пикнике, на дискотеке
- г) поход на рынок, в супермаркет
- д) здоровый сон на природе, в транспорте

2. Благодаря каким факторам к исходу XX столетия туризм стал нормой жизни современного человека, и в настоящее время приобретает массовый характер

- а) благодаря росту взаимовыгоды между странами СНГ, где возможно проявлять все признаки процветания торговли.
- б) благодаря высокому развитию экономики и политического строя зарубежных стран.
- в) благодаря развитию научно-технического прогресса и потенциала в развитии нано технологий
- г) благодаря великим открытиям путешественников, исследователей и географов
- д) благодаря растущей взаимосвязи и взаимозависимости стран в результате открытости границ и увеличения масштабов международной торговли, охватывающей обмен товарами, капиталом и услугами

3. Понятия, учитываемые при рассмотрении туризма как вида досуговой деятельности

- а) занятость населения, рабочее время и отдых
- б) рабочее время, каникулы, досуг и прогулка
- в) рекреация, занятость населения, прогулка и отдых
- г) свободное время, досуг, рекреация и отдых
- д) свободное и занятое время, рекреация и отдых

4. Дайте определение понятию досуг

- а) это деятельность ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по причине материальной необходимости
- б) состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития
- в) побуждения человека, направленные на удовлетворение потребностей
- г) занятость населения, рабочее время
- д) формирование основных качеств для жизнедеятельности человека

5. Культура досуга

- а) деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда,

благодаря которой индивид восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности **б)** источник творческого преобразования индивида в личность **в)** внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время **г)** небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием **д)** процесс становления личности, обучения, усвоения ценностей, норм, установок образцов поведения, принятых в данном обществе

6. Небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием и являющееся – школой учёбы воспитания и общения

а) секта **б)** клуб **в)** кружок **г)** партия **д)** собрание

7. Среди наиболее популярных у молодежи видов досуга доминируют

а) компьютерные игры **б)** участие в телевизионных и газетных викторинах, конкурсах

в) физкультура и спорт **г)** сидение у телеэкрана **д)** шопинг

8. Цель туризма

а) отдых, удовольствие, развлечения

б) знакомство с новыми людьми

в) изучение природно-климатических условий

г) трата денег

д) шопинг

9. Восстановление сил человека

а) анимация **б)** рекреация **в)** досуг **г)** туризм **д)** отдых

10. Средство, с помощью которого происходит восстановление сил и работоспособности человека

а) туризм **б)** любительские игры **в)** отдых **г)** рекреация **д)** игра

11. Виды нужд, испытываемые человеком в туристском путешествии

а) физиологический отдых, общение, художественное развитие **б)** первичные

в) материальные **г)** коммуникационные **д)** вторичные

12. Результат разнообразной деятельности людей, которые удовлетворяют какие-либо материальные или духовные потребности людей различных социальных групп в сфере туризма

- а) досуговые ценности б) культурные ценности в) турмотивг) нужда
д) потребность

13. Туризм, который «входит составной частью в учебный и воспитательный процесс в образовательных учреждениях, действующих по основным общеобразовательным программам, в учреждениях дополнительного образования, в том числе во внешкольных профильных туристских центрах и станциях детско-юношеского туризма»

- а) детский (школьный) туризм б) семейный туризм в) молодежный туризм**
г) индивидуальный туризм д) паушальный туризм (стандартизованный,
предварительно организованный комплекс туристских услуг для группы за одну
стоимость)

14. Спортивно-развлекательные программы

- а) ориентированы на туристов любого возраста, строятся на вовлечение туристов в активное движение через заманчивые, увлекательные и веселые конкурсы
- б) ориентированы для туристов, увлекающихся тем или иным видом спорта
- в) ориентированы для туристов, любителей спорта и активного отдыха
- г) ориентированы на приобщение туристов к духовно-нравственным ценностям в процессе отдыха
- д) ориентированы на туристов-школьников, краеведов

15. Форма анимационной (аниматор - специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ досуга, ориентирующий человека в многообразии видов досуга, организующий полноценный отдых) деятельности, реализующая туристско-оздоровительный тип анимационной программы

- а)** праздник-путешествие **б)** состязание знатоков, викторина **в)** поход, слет, туристские соревнования **г)** экскурсия **д)** беседа, краеведческие чтения.

Бланк ответов к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Творческое объединение «Спортивно – прикладной туризм»

[illegible]

Педагог дополнительного образования _____ /Х.М. Салуев /

Ключ к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильный ответ															

Общее количество баллов – 30

25-30 баллов – высокий уровень

20-24 – выше среднего

15-19 баллов – средний уровень

10-14 баллов – ниже среднего

0-9 баллов – низкий уровень

В течение текущего, контрольного тестирования можно заменить содержание заданий. Интерпретация та же.

**Экспертное заключение на дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу
«Пешеходный туризм»
(составитель Салуев Х., педагог дополнительного образования)**

21.08.2019г

Данная программа разработана в МБУ ДО «ДДЮТ и Э Грозненского муниципального района», имеет ознакомительный уровень, срок реализации программы – 1 год, временной объем – 144 часа.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа обладает актуальностью, она рассчитана на обучающихся 10-15 лет, т.е. подростков, которые нуждаются, с одной стороны, в различных формах социализации и развития коммуникативных навыков, а с другой – испытывают потребность в разных видах физической активности. Как справедливо подчеркивает автор программы Хамзат Мумадиевич

Представленная на экспертизу программа соответствует основным требованиям к документам данного типа. Она содержит следующие основные структурные элементы: титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический и календарно-тематический планы. В ней раскрыты все включенные в УТП темы.

Понятийный аппарат программы продуман, в нем наблюдается четкая корреляция таких его элементов, как цель, задачи, планируемые результаты. В программе раскрыты организационно-педагогические условия ее реализации, детально прописаны материально-технические условия.

Список литературы оформлен грамотно, в соответствии с требованиями ГОСТ, он включает достаточно широкий круг наименований источников, в том числе и электронные ресурсы.

Вместе с тем, можно указать автору-составителю на некоторые недочеты:

- в программе (после списка литературы) целесообразно указывать кадровый потенциал реализации;
- список литературы должен быть частью раздела «Учебно-информационное обеспечение программы», в начало данного раздела целесообразно поместить подраздел «Нормативно-правовые акты и документы», а затем перейти к списку литературы и электронным ресурсам;
- календарный (тематический) план не нужно помещать после УТП, его можно подать как одно из Приложений;
- целесообразно исправлять в тексте программы опечатки, пунктуационные и грамматические ошибки, выверить написание терминов (например, согласно принципу частотности термин «самостраховки» следует писать слитно), также следует оформлять списки (например, задач, на решение которых направлена программа) в едином стиле.

Впрочем, отмеченные недочеты не умаляют достоинств данной программы. Как позитивную ее характеристику следует отметить еще и то, что она содержит большое количество Приложений (конкретно – 21). Знакомство с ними дает возможность более детально разобраться в методических подходах, которые использует автор-составитель.

В целом представленная на экспертизу программа заслуживает хорошей оценки и может быть рекомендована к реализации как лучших образцов практики в системе дополнительного образования детей «Пешеходный ТУРИЗМ»

Методист Джигуева РМ.

21август 2019.