


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт


Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Туризм

Объединение «Туризм»

направленность:
туристско-краеведческая
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Иван Александрович
Кочев
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008), Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы» с. Выльгорт, касающимися организации образовательной деятельности.

Данная программа по туризму составлена на основе типовой программы «Программа дополнительного образования детей: Оздоровительно-познавательный туризм. (Рекомендована Гос. комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве типовых программ туристско-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования детей, подростков и молодежи) и является модифицированной, адаптированной к современным условиям. Программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства учащихся.

Актуальность программы

Туризм является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Туристские походы, экскурсии, экспедиции, позволяют совмещать в себе учебную, трудовую, моральную и познавательную деятельность со здоровым отдыхом, физической закалкой, способствуют воспитанию у учащихся лучших человеческих качеств.

Содержание программы направлено на расширение и углубление знаний, умений и навыков основ пешеходного туризма; овладение базовыми знаниями для понимания общих географических понятий, необходимых для участия в походах и экспедициях; участие в соревнованиях и походах; физическое совершенствование (развитие силы, выносливости, координации движений); умение оказывать доврачебную помощь при разных травмах и заболеваниях.

Туризм - важное средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека. Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время похода нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Активные занятия туризмом расширяют кругозор, способствуют духовному развитию детей. Участие детей в туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива, взаимная выручка, настойчивость, сила воли, высокая дисциплинированность. Туристские походы сплачивают ребят, скрепляют группу и педагога подлинной дружбой. Туризм создает благоприятную почву для воспитания волевых и трудовых навыков. В походе ребята учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, находить дрова, разжигать костер, ставить палатку. Он позволяет ребятам расширять и углублять знания, полученные в школе.

Направленность программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Туризм» - туристско-краеведческая. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию толерантных отношений, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащегося, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна программы в том, что она дает возможность учащимся самостоятельно реализовать свои потребности в условиях природы. В содержании программы акцент сделан на поднятие престижа спортивного туризма, на формирование и умение продемонстрировать туристские умения со строгим соблюдением норм и правил рекреационного природопользования.

Педагогическая целесообразность определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанников объединения. Данная программа направлена на формирование у учащихся целостного восприятия окружающего мира, на развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы, физического и нравственного здоровья, на воспитание любви к малой родине и России, на формирование общечеловеческих ценностей. Она даёт возможность также углубить и расширить имеющиеся знания по географии, истории, ОБЖ, экологии, экономике родного края и другим школьным предметам.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Общие цели образования туристско-краеведческой направленности:

- физическое развитие учащихся через занятия туризмом и спортивным ориентированием, овладение туристскими навыками;
- участие в спортивных соревнованиях и выполнение контрольных нормативов;
- организация проектной и исследовательской деятельности учащихся, поддержка одаренных учащихся;
- патриотическое воспитание учащихся посредством изучения истории родного края, национально-региональных культурных ценностей.
- профориентация учащихся.

Цель программы: Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, нравственного и творческого развития личности средствами туристско-краеведческой деятельности. Улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование системы знаний и умений в области туризма.
2. Формирование навыков ориентирования на местности.
3. Знакомство с географией родного края.

Воспитательные:

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Воспитание воли, характера, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей.
3. Воспитание трудолюбия.
4. Воспитание чувства коллективизма.

Развивающие:

1. Развитие мотиваций личности к занятиям туризмом.
2. Развитие познавательных и творческих способностей.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - туристско-краеведческая

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В группу набираются ребята 10-16 лет, желающие заниматься туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, на основании заявлений от родителей (законного представителей) несовершеннолетних учащихся.

Программа составлена на 3 года обучения: на 1 году ребята получают начальные туристские навыки, на 2 году – овладевают туристскими навыками, участвуют в походах, 3 году обучения - закрепляют и совершенствуют туристские навыки, участвуют в многодневных походах, большее внимание уделяется игровой подготовке.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - туристско-краеведческая

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В группу набираются ребята 10-16 лет, желающие заниматься туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, на основании заявлений от родителей (законного представителей) несовершеннолетних учащихся.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
2 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	10	144

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия, практические работы;

- игры на местности, тренировочные занятия;

- туристские слеты, соревнования, походы.

Ожидаемые результаты:

Юные туристы получат первоначальные туристские навыки и навыки безопасного поведения в природной среде, научатся преодолевать препятствия, укрепят здоровье и физически закалятся.

1. Повышение уровня физической подготовки учащихся.

2. Владение тактическими и техническими умениями и навыками по предмету (в спортивном ориентировании и туризме).

3. Повышение количества участников и призеров в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

4. Формирование теоретических представлений по предмету (определенный объем знаний по истории, географии, культуре, этнографии, природе, литературе села, района, Республики Коми).

5. Владение основами проектно-исследовательской деятельности (в краеведении).

По окончании срока обучения ребята должны знать:

- понятия о личном и групповом снаряжении для пеших и лыжных походов;
 - понятия о туристском быте, о привалах и ночлегах, типы костров;
 - меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях;
 - понятия о топографических и спортивных картах, устройство компаса, понятия об азимуте;
 - основы гигиены и оказание первой медицинской помощи;
 - опасности в туризме;
 - причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
 - факторы выживания в природе;
 - правила организации и проведения туристских соревнований.
- уметь:
- укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня;
 - определять место, пригодное для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, приготавливать пищу на костре;
 - определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода;

- составлять меню похода выходного дня, упаковывать продукты;
- сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
- ориентироваться по звездному небу, солнцу;
- действовать в случае потери ориентировки;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать и провести туристские соревнования.

Формы контроля по программе: тестирование, опрос, ориент-шоу, прохождение туристической полосы, поход.

Окончившим обучение по программе и успешно прошедшим процедуру итоговой аттестации выдается свидетельство об окончании обучения по программе «Туризм».

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Основы туристской подготовки	8	38	46
3	Топография и ориентирование	8	18	26
4	Первая доврачебная помощь.	2	6	8
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	56	58
6	Промежуточная аттестация.	2	-	2
7	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		23	121	144

3. Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

История развития туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК. Туристские нормативы и значки «Юный турист». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. План занятий по программе. Режим занятий. Правила поведения туристов на занятиях. Основы безопасности в природной среде. Нормативы ОФП.

2. Основы туристской подготовки.

Личное снаряжение туриста и уход за ним. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Аптечка. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу. Разработка маршрута, составление плана движения. Питание в туристском походе. Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Туристские должности в группе. Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов.

3. Топография и ориентирование.

Рисунок и план местности. Составление плана местности. Нанесение объектов. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Туристские карты. Линейные ориентиры. Условные знаки. Компас. Азимут.

4. Первая доврачебная помощь.

Личная гигиена. Профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы по оказанию первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со

скалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая и лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Промежуточная аттестация.

Тестирование.

7. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Поход.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Туристская подготовка.	7	57	64
3	Топография и ориентирование.	6	18	24
4	Первая доврачебная помощь.	2	4	6
5	Общая физическая подготовка.	-	18	18
6	Специальная физическая подготовка.	-	22	22
7	Итоговое занятие.	-	8	8
	Всего часов:	18	126	144

5. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Оздоровительная роль туризма. Правила поведения туристов. Основы безопасности в природной среде. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

2. Туристская подготовка.

Личное снаряжение туриста и уход за ним. Питьевой режим на туристской прогулке. Групповое снаряжение и уход за ним. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Организация биваков и охрана природы. Проверка палатки. Установка палатки. Ритм и темп движения туристской группы во время похода. Привала. Распорядок дня туриста во время похода. Туристские узлы и их применение. Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма. Лыжный туризм. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Туристский слет. Подготовка трассы.

3. Топография и ориентирование.

Рисунок и простейший план местности. Составление плана местности пришкольного участка. Нанесение объектов. Составление легенды движения группы условными знаками. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Туркарты. Линейные ориентиры. Точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия в походе. Прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Экскурсионное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию.

4. Первая доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Способы обработки. Профилактика. Оказание первой доврачебной помощи при попадании в глаза посторонних предметов. Необходимая помощь. Способы обработки. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях. обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок. Медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, снайпера). Подвижные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Прохождение дистанции на лыжах- 15 км. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице. Бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

7. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация. Подведение итогов за учебный год. Поход.

8. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	2	4
2	Основы туристской подготовки.	4	70	74
3	Топография и ориентирование.	-	6	6
4	Краеведение.	-	3	3
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	3	2	5
6	Общая физическая подготовка.	-	18	18
7	Специальная подготовка.	6	22	28
8	Промежуточная аттестация.	2	-	2
9	Итоговое занятие.	-	4	4
Всего часов		17	127	144

9. Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях. План занятий на учебный год. Правила техники безопасности.

2. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Обязанности членов группы. Питание в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Преодоление туристской полосы препятствий. Опасности в туризме: субъективные, объективные. Меры по исключению субъективных и преодоление объективных опасностей. Виды туризма. Правила организации и проведение туристских соревнований. Выбор места проведения соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования. Оборудование этапов.

3. Топография и ориентирование.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

4. Краеведение.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Экскурсии в музеи. Определение районов экологических нарушений флоры.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках. Ведение дневника самоконтроля.

6. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Упражнения на развитие и расслабление мышц. Упражнения с предметами.

7. Специальная подготовка.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодоление объективных опасностей. Факторы выживания в природе. Страх и способы его преодоления. Первоочередные

действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действия. Отработка приемов действий при попадании в экстрим. Соревнования по отработке действий при попадании в экстремальную ситуацию. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Элементы скалолазания.

8. Промежуточная аттестация.

Тестирование.

8.Итоговое занятие.

Соревнования по спортивному ориентированию. Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.

8. Методическое обеспечение программы

Формы обучения:

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий.

Все занятия, проводимые в спортивном зале или на свежем воздухе, начинаются с обязательной 15-минутной общефизической разминки, которая иногда проводится в форме подвижных или спортивных игр.

Значительное место в программе отведено *творческой работе* учащихся: разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, расчет километража и времени, питания и снаряжения, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения.

Активно используются *традиционные формы* занятий: соревнования, походы, путешествия, лекции, беседы, практические занятия.

Широко применяются *игровые методы* обучения: деловые, ролевые, спортивные игры, соревнования; *проблемно-поисковые и эвристические методы* (например, разведение костра без спичек и др.), *проектные технологии* (например, очистка и благоустройство берегов рек и др.).

Основной формой организации деятельности, согласно программе, является *групповая*, однако, применяется и *индивидуальный подход* (например, вязка узлов, хождение по азимуту и др.).

Во время похода уделяется внимание отработке таких элементов туристской техники, как: установка туристской палатки в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по склонам и т.д.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы: применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки: предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать медицинскую помощь. Поэтому наряду с занятиями в классном помещении необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

При проведении занятий педагог, как правило, пользуется методами рассказа, показа, объяснения и практического опробования во время практических занятий по освоению техники, преодолению различного рода препятствий, передвижению по пересеченной местности. Юные туристы получают начальные знания по ориентированию на местности, изображению местности на плане, об основных условиях топографических знаков, усваивают сведения о способах ориентирования плана, схемы местности по местным ориентирам, узнают об ориентировке по солнцу и звездам. Ребята знакомятся с компасом, основами ориентировки по нему и по сторонам света, учатся определять местонахождение севера, а затем по северу определять юг, восток, запад. Ребятам дают понятие азимута и способ определения «обратного азимута».

Большое внимание на занятиях обращается на ознакомление ребят с правилами поведения в лесу, в различных зонах, на знание ими лекарственных растений и ядовитых растений.

Особое значение воспитания ребят в походах, в сложных условиях туристского быта заключается в том, что они получают навык общения с незнакомыми людьми, приобретают организационные способности, учатся принимать самостоятельные решения в экстремальных условиях.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для проведения теоретических занятий (занятия проходят на базе МОУ «Выльгортская сош № 2»);
- наличие спортивного зала для проведения практических занятий (имеется в наличии);
- для походов в лес поляна;
- необходимое оборудование и инвентарь: рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, палатки, аптечка, компасы, карты для ориентирования, веревки, карабины.

Виды контроля:

- Вводный
- Текущий
- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация

Этапы педагогического контроля.

	Вид контроля	Цель контроля	Форма контроля	Критерии оценивания:
1	Вводный.	Протестировать показатели основных физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	Низкий уровень – менее 60 % - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть учебного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания.
2	Текущий.	Проверить динамику развития физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	Средний уровень – 80-60 % - учащийся воспроизводит основной учебный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями учебной деятельности, самостоятельно применяет знания
3	Текущий.	Проверить теоретические знания по туризму	Опрос	в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки. Высокий уровень – 100-80% - учащийся умеет применять

4	Текущий.	Проверить практические навыки в походных условиях	Поход	полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий, его учебная деятельность отмечена умением самостоятельно оценивать различные ситуации, явления, факты, выявлять и отстаивать личную позицию. Тесты: Низкий уровень – менее 60 % Средний уровень – 80-60 % Высокий уровень – 100-80%
5	Текущий	Проверить практические навыки учащихся по туризму	Прохождение туристической полосы	
6	Текущий	Проверить практические навыки учащихся по ориентированию	Ориент-шоу	
7	Промежуточная аттестация.	Проверить динамику развития физических качеств	Тестирование	

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, в рамках 36 учебных часов, в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в конце освоения дополнительной общеразвивающей программы, за пределами 36 учебных недель, в форме похода с проверкой туристических навыков.

Промежуточная аттестация по первому году обучения

Форма – теоретическое тестирование.

1. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:
 - a. Круглогодично и непрерывно
 - b. Непосредственно за одну-две недели до похода
 - c. После возвращения из похода
2. Все рюкзака туриста подбирается в соответствии:
 - a. С его желанием
 - b. С желанием руководителя группы
 - c. С индивидуальными возможностями туриста
3. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:
 - a. Самое необходимое было наверху
 - b. Самые тяжелые были на дне
 - c. Рюкзак удобно прилегал к спине
 - d. Все перечисленное
4. Когда идут группой каждый турист должен иметь:
 - a. Топор
 - b. Компас
 - c. Фляжку
 - d. Котелок
5. К групповому туристическому снаряжению относится:
 - a. Топор
 - b. Рюкзак
 - c. Фляжка
 - d. Кружка
6. Выберите правильный ответ. К личному туристическому снаряжению не относится:
 - a. Расческа
 - b. Ремнабор
 - c. Коврик поролоновый

- d. Половник
 - e. Ведро
 - f. Свитер
7. Скорость передвижения в походе должна:
- a. Быть не выше скорости слабого участника
 - b. Соответствовать трудности маршрута и веса рюкзаков туристов
 - c. Соответствовать подготовленности участников похода
 - d. Быть не менее 5 км в час
8. Какой костер подойдет для приготовления пищи:
- a. Шалаш
 - b. Колодец
 - c. Звездный
 - d. Таежный
9. При попадании в рану земли убереечь от столбняка можно:
- a. Введением при противостолбнячной сыворотки, содержащей антитела донора
 - b. Введением ослабленного столбнячного яда путем прививки
 - c. Введением антибиотиков
 - d. Обработкой раны йодом и наложением повязки
10. При ожогах кожи нельзя:
- a. Накладывать стерильную повязку
 - b. Устранять причину
 - c. Обрабатывать обожженную поверхность спиртом
 - d. Прокалывать образовавшиеся пузыри

Ответы: 1- а, 2- с, 3- d, 4-с, 5-а, 6 –b, d, e; 7 – а; 8 – a,b,c; 9 - а; 10 -d

Оценка итогов тестирования:

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.

Уровень освоения учащимися программы первого года обучения:

Высокий – 10-8 баллов

Средний – 7-6 баллов

Низкий – 5 и менее баллов

Промежуточная аттестация по второму году обучения

Форма – теоретическое тестирование.

1. В походе, не имея компаса, стороны горизонта восток и запад можно определить по:
 - a. Заходу солнца
 - b. Восходу солнца
 - c. Все перечисленное
2. В походе без наличия компаса север можно определить по:
 - a. Закату и восходу солнца
 - b. Полярной звезде
 - c. Все перечисленное
3. В походе без компаса по расположению полярной звезды определяют:
 - a. Восток
 - b. Запад
 - c. Север
 - d. Юг
4. В походах ориентирование можно проводить по:
 - a. Компасу
 - b. Небесным светилам
 - c. Местным предметам
 - d. Все перечисленное
5. Узел, который чаще других в туристической практике используется для связывания двух веревок одинаковой толщины, называется:
 - a. Удавка
 - b. Прямой

- c. Проводник
 - d. Схватывающий
6. Выберите правильный ответ. К туристическим узлам не относятся
- a. Брам – шкотовый
 - b. Сплошной
 - c. Грудной
 - d. Полупроводник
 - e. Стремя
 - f. Плоский штык
7. В туристической практике узел, который используется для закрепления вспомогательной веревки на основной, называется:
- a. Удавка
 - b. Прямой
 - c. Проводник
 - d. Схватывающий
8. В туристическом походе в дождь нельзя использовать тип костра (а - колодец, b – таежный), так как его быстро заливает водой
9. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:
- a. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу
 - b. Нагревать
 - c. Охлаждать
 - d. Потереть и перебинтовать
10. В чем заключается первая помощь при ранениях:
- a. Наложение повязки и транспортной шины
 - b. Введение противостолбнячной сыворотки
 - c. Остановка кровотечения, защиты раны от вторичного загрязнения

Ответы: 1 – с, 2-с, 3 – с, 4- d, 5- b, 6 – b,c,d; 7 –d, 8 –a; 9 – с, 10 – с

Оценка итогов тестирования:

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.

Уровень освоения учащимися программы второго года обучения:

Высокий – 10-8 баллов

Средний – 7-6 баллов

Низкий – 5 и менее баллов

Промежуточная аттестация по третьему году обучения

Форма – теоретическое тестирование.

1. Если транспортировка раненого с наложенным жгутом к врачу продолжается более двух часов, то следует:
 - a. Затянуть жгут как можно туже
 - b. Ослабить жгут на некоторое время, а потом вновь затянуть
 - c. Рядом с первым жгутом наложить второй
 - d. Снять жгут совсем, чтобы избежать омертвление тканей
2. Оказывая первую помощь при обмороке, прежде всего, следует:
 - a. Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом
 - b. Придать пострадавшему горизонтальное положение
 - c. Обратиться к врачу
 - d. Обрызгать лицо холодной водой
3. Уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе, называется картой:
 - a. Да
 - b. Нет
4. По азимуту можно определить стороны горизонта
 - a. Да, можно
 - b. Нет, нельзя
5. Завершите предложение. Способность визуально (с помощью зрительных анализаторов) определять расстояние, размеры какого-либо объекта, называется...
6. В туристической группе, которая движется в колонну по одному, первым должен идти:
 - a. Любой участник похода
 - b. Взрослый, самый опытный участник похода
 - c. Капитан
 - d. Взрослый, который хорошо знает маршрут
7. Какой костер дает самый сильный жар:
 - a. Колодец
 - b. Шалаш
 - c. Звездный
 - d. Все перечисленные
8. Если азимут равен 360° движение участников похода будет на:
 - a. Северо-запад
 - b. Северо-восток
 - c. Север
 - d. Юг
9. Установите последовательность установки туристической палатки:
 - a. Ставят большие стойки
 - b. Натягивают боковые оттяжки крыши
 - c. Расстилают дно палатки и закрепляют кольшками
 - d. Натягивают конек
 - e. На палатку накидывается полиэтиленовая пленка
10. При организации похода выходного дня каждый участник похода обязан знать топографические знаки:
 - a. Да
 - b. нет

Ответы: 1 – а, 2 – b, 3 – а, 4 – а, 5- глазомер, 6 – d, 7 – а, 8 – с, 9 – с,а,4,b,e, 10 -b

Оценка итогов тестирования:

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.

Уровень освоения учащимися программы третьего года обучения:

Высокий – 10-8 баллов

Средний – 7-6 баллов

Низкий – 5 и менее баллов

Итоговая аттестация по программе

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, в условиях похода.

Испытуемый должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух — трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа);
- изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота и другие естественные и искусственные препятствия, владеть навыками страховки альпенштоком;
- работать с картой и компасом, определять точку своего стояния; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать первую помощь, изготавливать транспортировочные средства и владеть 2-3 приемами транспортировки пострадавшего.

1. Установка палатки (группой не более 4-5 человек) – от 5 до 15 минут (в зависимости от конструкции).

2. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) — до 10 минут.

По выбору организаторов:

— пережигание нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров;

— установление устойчивого пламени в течение 1 минуты;

— подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

3. Преодоление 4 естественных препятствий без учета времени (по усмотрению организаторов)

— преодоление болота по кочкам

— преодоление болота по жердям

— переправа по бревну с перилами (веревками)

— переправа по параллельным перилам (веревкам)

— преодоление чащобного участка, завала

— спуск по склону при помощи перил (веревок)

— подъем по склону при помощи перил (веревок)

4. Навыки ориентирования: в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 20 градусов.

5. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов:

— наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)

— ответить на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией;

— остановка кровотечения;

6. Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Оценка итогов зачета:

1, 2, 4, 6 задание – 1 балл

3 задание – 4 балла

5 задание – 5 баллов

Уровень освоения учащимися программы:

Высокий уровень: 13 -12 баллов

Средний уровень: 11-9 баллов

Низкий уровень: 8-7 баллов

9. Использованная литература

1. А. Гин. Приемы педагогической техники. «Приемы педагогической техники». Изд.: Вита-пресс, Москва, 2013г., 112с.
2. Журнал «Физическая культура. Все для учителя». Издательство: Основа
3. Журнал «Спорт в школе». Издательство «Первое сентября»
4. Н.В. Лободина. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Изд.: Волгоград, Учитель, 2015г., 205 с.
5. Л.А. Харитоновна. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Изд.: Ростов-на-Дону, Феникс, 2011г., 187 с.
6. Л.Б. Малыхина. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей. Изд.: Волгоград, Учитель, 2015г.171 с.
7. С.Л. Салтыкова. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Изд.: Волгоград, Учитель, 2008г. 92с.
8. Ю.В. Гурин. Урок+игра. Современные игровые технологии для школьников. Изд.: СПб.:Речь, 2010г. 158с.
9. П.Ф. Куклин. Военно-спортивные игры. 7-11 классы. Изд.: Волгоград, Учитель, 2013г.
10. В.А. Шкенеv. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. Изд.: Волгоград. Учитель, 2009г. 317с.
11. Компакт-диск.1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Изд.: Учитель, 2014г.
12. Компакт-диск. Спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников. Изд.: Учитель, 2014г.
13. Компакт-диск. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Изд.: Учитель, 2014г.