

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

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

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вьльгорт



Дополнительная общеразвивающая программа

Туризм

Объединение «Туризм»

направленность:
туристско-краеведческая
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Константин Васильевич
Шуктомов
педагог дополнительного
образования

с. Вьльгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» физкультурно – спортивной направленности составлена в соответствии следующих нормативных документов:

✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Концепцию развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

✓ Порядок 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;

✓ Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

✓ Постановление 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";

✓ Локальные акты центра, касающиеся образовательного процесса.

Актуальность. Туризм - важное средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека. Он является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Участие школьников в туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива, взаимная выручка, настойчивость, сила воли, высокая дисциплинированность. 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. 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.

Отличительные особенности данной программы:

- Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами преодоления препятствий, с необходимостью выполнения тренировок; с правилами поведения на природе.

- Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональное положение тела и конечностей при проведении похода, соревнований по туризму.

- Специальная физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

- Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» предназначена для учащихся 10-16 лет. В подростковом возрасте учащиеся чувствуют себя взрослыми, а туризм представляется им как увлечение для взрослых. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами. В то же время подростки остаются детьми, а в детском возрасте умения и навыки формируются легче. Однако, программа предназначена для детей подросткового возраста 10-16 лет, так как у детей младшего школьного возраста недостаточная физическая подготовка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» составлена на 3 года обучения, предназначена для учащихся 10-16 лет. При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Туризм» использованы: программа начальной подготовки обучающихся туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» (М.И.Крайман), образовательная программа «Туризм и автономное существование» авторов М.В. Андреева, В.В.Андреева, С.В.Андреева, Н.А.Федотова, образовательная программа «В мире природы с компасом и картой» М.И.Торопова, Е.Ю. Тороповой.

Программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства учащихся. Юные туристы совершают учебные и тренировочные походы по родному краю, приобретают необходимые навыки, выполняют нормативы на значок «Юный турист».

Программа «Туризм» тесно связана со школьными предметами: география, физическая культура, краеведение.

Желающие дальше продолжить обучение могут поступить в объединение «Юные туристы» при РЦДЮТУР (г.Сыктывкар).

Цель:

Улучшение физической подготовленности и физического развития, сохранение и укрепление здоровья через туристскую деятельность.

Задачи:

1.Обучающие:

1.1.Приобретение первоначальных туристских навыков и навыков обеспечения собственной безопасности в природной среде.

1.2.Формирование потребности в получении новых знаний.

1.3.Допрофессиональная подготовка через занятия туризмом.

2.Развивающие:

2.1.Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путем создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

2.2.Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся.

3.Воспитательные:

3.1.Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

3.2. Привитие интереса к занятиям туризмом

3.3.Воспитание морально-волевых качеств через преодоление трудностей.

Организационно-педагогические основы обучения:

В группу набираются ребята 10-16 лет, на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
3 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия, практические работы;
- игры на местности, тренировочные занятия;
- туристские слеты, соревнования, походы;

Ожидаемые результаты:

- укрепление физического здоровья;
- овладение элементарными навыками работы с картой и компасом, с туристским оборудованием; преодоление «боязни леса»; появление возможностей и желания для участия в различных видах соревнований по туризму.

Контроль пройдет в форме тестов по ОФП, участия в туристских слетах, походах выходного дня и соревнованиях.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для проведения теоретических занятий (занятия проходят на базе МБОУ «Ыбская сош»);
- наличие спортивного зала для проведения практических занятий (имеется в наличии);
- для походов в лес поляна;
- необходимое оборудование и инвентарь: рюкзаки, турковрики, спальные мешки, палатки, аптечка, компасы, карты для ориентирования.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения.

Разделы программы	Теория	Практика	Всего часов
1.Вводное занятие.	2	-	2
2.Туристская подготовка.	14	30	44
3.Топография и ориентирование.	4	10	14
4.Общая физическая подготовка.	-	8	8
5.Итоговое занятие.	1	3	4
Всего часов:	21	51	72

3. Содержание программы 1 года обучения.

1.Вводное занятие.

Виды туризма. План занятий по программе. Режим занятий. Правила поведения туристов на занятиях. Основы безопасности в природной среде. Врачебный контроль и самоконтроль. Факторы здорового образа жизни. Подбор и подготовка снаряжения.

2. Туристская подготовка.

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. Вязка туристических узлов. Оборудование туристических препятствий. Отработка техники и тактики преодоления препятствий. Тренировка прохождения препятствий с самонаведением компаса. Отработка тактики прохождения КТМ. Соревнования по прохождению КТМ.

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. Снятие азимута. Приемы и способы ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Сопоставление карты с местностью. Чтение объектов линейных ориентиров. Взятие КП. Выбор кратчайшего пути. Выбор оптимального пути движения между КП. Рисовка простейших карт. Соревнования по ориентированию среди ребят группы.

4.Общая 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 скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая и лыжная подготовка. Бег на лыжах до 10 км. Игры на свежем воздухе. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Обучение навыку преодоления естественных препятствий.

5. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме теоретического тестирования. Подведение итогов работы за учебный год.

4. Учебно-тематический план 2 года обучения.

Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	2	2	-
2. Основы туристской подготовки.	64	12	52
3. Промежуточная аттестация	4	2	2
4. Итоговое занятие.	2	1	1
Всего часов:	72	17	55

5. Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Порядок и содержание работы секции. Туристские путешествия.

История развития туризма.

2. Основы туристской подготовки.

Теория: Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака. Понятие о топографической карте. Масштаб. Техника безопасности при проведении туристского похода, на занятиях. Компас. Организация туристского быта. Туристские должности в группе. Анализ похода. Состав и назначение ремонтного набора. Лыжный туризм. Одежда и обувь для занятий и походов зимой. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Определение точки стояния на спортивной карте. Питание в турпоходе. Организация питания при 2-х, 3-х дневном походе. Виды турсоревнований. Меры безопасности при проведении соревнований. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Азимут.

Практика: Подгонка снаряжения. Установка палатки. Определение расстояния по карте. Работа с компасом. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Разработка маршрута. подготовка снаряжения. Поход выходного дня. Отработка навыков, полученных на занятиях. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Типы костров. Правила разведения костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Туристские узлы. Движение по обозначенному маршруту. Соревнования по спортивному ориентированию в группе. Соревнования по туризму в группе. Ориентирование по местным предметам. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Отработка техники преодоления естественных препятствий склонов, подъемов. Использование альпенштока. Зимние соревнования по туртехнике. Тактико-технические действия на этапах. Подготовка к 2-хдневному походу. Поход. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие спортивных качеств. КТМ.

3. Промежуточная аттестация.

Зачет.

4. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка к походу.

Практика: Поход.

6. Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	5	8
3	Общая физическая подготовка.	-	14	14
4	Специальная физическая подготовка.	-	10	10
5	Тактическая подготовка.	-	10	10
6	Техническая подготовка.	-	12	12
7	Соревнования.	4	4	8
8	Промежуточная аттестация	2	2	4
9	Итоговое занятие.	2	2	4
Итого		13	59	72

7. Содержание программы 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

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

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Предупреждение травм на тренировках. Ведение дневника самоконтроля. Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручных средств.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Бег по пересеченной местности. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Упражнения на развитие выносливости, ловкости. Кувырки, прыжки через бревно на одной, двух ногах. Контрольные тесты по физической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие силы рук, ног, спины. Ходьба на лыжах. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игры на внимание. Игры с мячом. Игры на лыжах на свежем воздухе на развитие координации движений.

5. Тактическая подготовка.

Практика: Отработка тактики прохождения КТМ. Отработка тактики и техники преодоления препятствия - навесная переправа с самонаведением. Отработка тактики и техники преодоления бревна и спуск «дюльфером» с командной страховкой. Отработка тактики и техники преодоления 3-х препятствий с командной страховкой. Туристические узлы. Требования к узлам. Вязка узлов. Шоу-соревнования по вязке узлов.

6. Техническая подготовка.

Практика: Отработка техники преодоления «Спуск-подъем» с самонаведением. Отработка техники преодоления 2-х препятствий с самонаведением. Обучение приемам наведения командой препятствия и преодоление его с командной страховкой. Спуск-подъем. Обучение приемам наведения командой навесной переправы и преодоление её с командной

страховкой и снятие её. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

7. Соревнования.

Теория: Разбор ошибок соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

Практика: Соревнования по прохождению турполосы. Ориент-шоу в закрытом помещении. Соревнования по спортивному туризму.

8. Промежуточная аттестация.

Зачет.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка к походу. Распределение обязанностей. Составление плана.

Практика: Туристический поход.

8. Методическое обеспечение программы.

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

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 ежегодном районном туристском слете, в различных соревнованиях и мероприятиях.

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:

- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- участие в школьном туристском слете;
- участие в районном туристском слете;

Промежуточная аттестация дополнительного образования «Туризм» по первому году обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического тестирования.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

4. Вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи:

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;
- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью -

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников -

- трасса;

- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

9. Этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу?

- «челнок»;
- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.) :

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью-

- экспедиция;
- тур;
- поход.

Ответы.

1

Безопасность — это такие условия, в которых находится объект, когда действие внешних и внутренних факторов не влечёт действий, считающихся отрицательными по отношению к данному объекту в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями.

2

1

1

Экспедиция — путешествие со специально определённой целью.

3

1

2

Понятие «техника переправ» - комплекс технических приемов и средств, обеспечивающих преодоление естественных преград.

3

1

3

Контрольный пункт (сокращённо — КП) — в любом виде ориентирования точка, в которой должны побывать участники соревнований. Точка обозначается на карте и оборудуется спортивной призмой на местности. Для контроля на КП должен быть инструмент отметки: станция электронной отметки, компостер, цветной карандаш, буква или слово для запоминания, контейнер для записок.

3

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 15 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 15-12 баллов

Средний уровень – 11-9 баллов

Низкий уровень – 8 баллов и менее

Промежуточная аттестация дополнительного образования «Туризм» по второму году обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

1. Зачет по теории

Билеты

№ 1

Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Транспортировка пострадавшего.

№ 2

Виды топографических карт, используемых в туристских походах.

Типы конструкций палаток. Требования к палаткам для ПВД.

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Оказание первой помощи утопающему.

№ 3

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы.

Закаливание организма.

Походная аптечка.

№ 4

Действие участника, отставшего от группы.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Профилактика заболеваний.

№ 5

Охрана природы при проведении ПВД.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

№ 6

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Закаливание организма.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 7

Масштаб карты. Способы его определения. Движение по избранному азимуту.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Порядок, темп и режим движения по тропам и пересечённой местности.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 8

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 9

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Основные виды препятствий (в простейших путешествиях) и способы их преодоления.

Компас, его назначение и использование. Виды компасов.

Транспортировка пострадавшего.

№ 10

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Правила безопасности на маршруте.

Контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах.

№ 11

Охрана природы при проведении ПВД.

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу.

Походная аптечка.

№ 12

Что такое азимут? Определить азимут на заданный ориентир или направление движения. Движение по избранному азимуту.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

№ 13

Планирование безопасного прохождения маршрута.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

Просушивание одежды и обуви. Стирка и ремонт снаряжения.

№ 14

Способы измерения расстояния на местности по карте.

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

№ 15

Основные понятия о порядке организации и проведении туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Закупка, упаковка, транспортировка и распределение продуктов.

Оборудование стоянки. Установка палаток. Заготовка дров.

Врачебный контроль. Профилактика заболеваний.

№ 16

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 17

Ориентирование карты, способы определения точки стояния.

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Транспортировка пострадавшего.

№ 18

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Контроль и самоконтроль туриста.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 19

Туристская группа. Принципы комплектования.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Принципы комплектования походной аптечки.

№ 20

Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 21

Планирование безопасного прохождения маршрута

Приготовление пищи на костре.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

Оценка устных ответов учащихся:

8 баллов (максимальный балл) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

4 балла - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

0 баллов - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Зачет по практике

1. Определения азимута:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет азимут, при этом допускает ошибку в определении азимута не более 10^0 .

1 балл – учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении азимута более 15^0 .

2. Определение расстояния:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет расстояние по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет расстояние по карте и на местности, при этом допускает ошибку в определении расстояния не более 10%.

1 балл - учащийся определяет расстояние с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

3 балла – учащийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

2 балла – учащийся правильно называет два знака и один аварийный сигнал.

1 балл – учащийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

4. Вязка туристических узлов на время:

№	Название узла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Булинь	11	13	16
2	Грепвайн	18	21	24
3	Шкотовый	12	16	20
4	Брамшкотовый	16	20	24
5	Проводник	9	11	14
6	Штык	16	18	20
7	Восьмерка	15	18	25
8	Встречный	11	14	18
9	Прямой	13	16	20
10	Академический	16	20	24

Максимальный балл по практической части – 39 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 39-31 баллов

Средний уровень – 30-23 балла

Низкий уровень – 22 балла и менее

Промежуточная аттестация дополнительного образования «Туризм»
по второму году обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

1. Устная часть зачета

Билет 1:

- Туристские слеты и соревнования. Цели и задачи. Порядок проведения. Судейская коллегия.

- Карты, схемы, кроки и описания. Требования к ним, прогноз достоверности.

- Заболевания, характерные для пешеходного туризма. Их профилактика.

Билет 2:

- Соревнования по туристскому многоборью как самостоятельный вид соревнований по туризму. Цели и задачи. Основные этапы организации и проведения.

- Специфика пешеходного туризма. Основные особенности и опасности различных районов для походов 1-2 к.с.

- Аптечка похода выходного дня. Ее состав и назначение компонентов набора.

Билет 3:

- Организационная структура российского туристского движения. Туристско-спортивные союзы. Городские и районные клубы.

- Способы нанесения рельефа на картах и схемах. Определение расстояний, протяженности пути.

- Аптечка похода 1-2 к.с., ее состав и назначение компонентов набора.

Билет 4:

- Виды туризма, их специфика.

- Глазомерные определения расстояний до предметов, высоты и прочих геометрических параметров. Оценка крутизны склонов на местности.

- Упаковка и хранение аптечки в походах выходного дня и 1-2 к.с.

Билет 5:

- Маршрутная книжка туристского спортивного похода. Разделы и порядок заполнения.

- Ориентирование по компасу и местным признакам.

- Медицинский контроль и самоконтроль в походе.

Билет 6:

- Требования к участникам и руководителю спортивных походов 1-2 к.с. Особенности в требованиях к проведению спортивных походов в межсезонье.

- Движение по азимуту в различных условиях. Счисление пути на местности.

- Потертости и мозоли. Профилактика и первая помощь.

Билет 7:

- Права, обязанности и ответственность руководителя спортивных походов.

- Прокладка маршрута по карте. Оценка крутизны склонов и видимости объектов.

- Тепловой и солнечный удар. Симптомы и первая помощь.

Билет 8:

- Права и обязанности участников спортивных походов.

- Прямой и обратный азимуты. Пользование ими. Определение точки стояния.

- Ушибы головы. Сотрясение мозга. Выявление и первая помощь.

Билет 9:

- Документы, необходимые для оформления спортивных походов. Защита маршрута в МКК.

- Организация питания в походах 1-2 к.с. Требования к набору продуктов.
Соотношение белков, жиров и углеводов.

- Ожоги. Степени тяжести, симптомы, первая помощь.

Билет 10:

- Узлы. Их классификация. Сравнительные характеристики основных узлов каждого типа.

- Упаковка и хранение в походах различных продуктов питания. Особенности приготовления пищи в условиях безлесной местности.

- Удаление инородных тел из глаз.

Билет 11:

- Справка о зачете прохождения туристского спортивного похода. Содержание и порядок выдачи. Порядок получения дубликатов.

- Соотношение калорийности приемов пищи дневного рациона. Пример суточной раскладки. Циклы питания.

- Кровотечения. Их виды и опасности.

Билет 12:

- Цели и задачи физических тренировок. Основные виды тренировок в туризме.

- Выбор маршрута путешествия и комплектование группы. Виды маршрутов и их сравнительная характеристика.

- Закрытые кровотечения. Выявление. Оказание помощи.

Билет 13:

- Типовая форма и содержание отчета о туристском спортивном путешествии. Порядок утверждения его в МКК.

- Распределение обязанностей в группе.

- Капиллярное течение. Остановка и оказание помощи.

Билет 14:

- Общие принципы классификации локальных и протяженных препятствий. Критерии оценки их категории трудности.

- Требования к местам привалов и ночлегов. Организация бивака.

- Венозное кровотечение. Диагностика и способы остановки.

Билет 15:

- Основные характеристики перевалов 1А категории трудности.

- Требования к снаряжению и техническим навыкам.

- Организация быта в походе. Дежурства, распределение бивачных работ.

- Артериальные кровотечения. Диагностика и способы остановки.

Билет 16:

- Общественно-полезная работа в туризме.

- График похода, требования к нему, Общие принципы распределения нагрузки в течение похода. Дневки.

- Раны. Виды, опасности, способы обработки.

Билет 17:

- Действия группы в случае аварии или ЧП. Сигналы бедствия и ответные действия по ним.

- Организация движения на маршруте. Распределение общественного веса.

Выбор темпа движения группы. Направляющий и замыкающий.

- Антисептические препараты. Способы их использования.

Билет 18:

- Основные этапы проведения поисково-спасательных работ. Назначение и функции различных отрядов.

- Распорядок дня в походе и его выполнение. Диаграмма суточной нагрузки. Личное время.

- Общие правила бинтования. Пользование трубчато-сетчатыми бинтами.

Билет 19:

- Поисково-спасательные службы (ПСС). Взаимодействие туристских групп с ПСС. Наличие ПСС в районе УТП.
- Опасности травянистых и осыпных склонов. Техника передвижения и обеспечение безопасности при движении по ним.
- Способы и правила наложения жгута.

Билет 20:

- Классификационные требования к туристскому маршруту 1 к.с.
- Опасности снежных и фирновых склонов. Техника передвижения и обеспечение безопасности при движении по ним.
- Способы и правила наложения шин.

Билет 21:

- Классификационные требования к туристскому маршруту 2 к.с.
- Опасности скал. Техника передвижения и обеспечение безопасности при движении по ним.
- Основные принципы доврачебной помощи.

Билет 22:

- Обзор района УТП. Физико-географические характеристики, туристские возможности. Текущая политическая обстановка.
- Опасности горных рек. Переправа по ним. Обеспечение безопасности на переправах.
- Первая помощь при закрытых и открытых переломах конечностей.

Билет 23:

- Нормативная документация по спортивному туризму. Содержание разделов "Правил проведения соревнований туристских спортивных походов".
- Страховка и самостраховка. Основные принципы, виды и приемы.
- Первая помощь при пищевых отравлениях.

Билет 24:

- Единая всероссийская классификация маршрутов. Категории сложности спортивных походов. Общие и видовые классификационные требования к спортивным туристским маршрутам.
- Схемы маршрутов. Сравнительные характеристики линейного, кольцевого, радиального, смешанного маршрутов.
- Первая помощь при переломе ключицы.

Билет 25:

- Туристская маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Цели и задачи ее работы. Требования к составу. Полномочия МКК.
- Организация движения на маршруте. Возможные режимы движения в зависимости от рельефа и состояния группы. Разведка участка пути.
- Первая помощь при укусе ядовитых змей и насекомых.

Билет 26:

- Туристские возможности России и стран СНГ.
- Организация тренировочного процесса в туристской группе в предподходный период. Индивидуальные и групповые тренировки.
- Первая помощь при растяжении и вывихах.

Билет 27:

- Спортивный туризм в единой всероссийской классификации. Разрядные требования (для III - I разрядов).
- Личное специальное снаряжение туриста в походе 1-2 к.с., его назначение.
- Первая помощь при носовом кровотечении.

Билет 28:

- Экологические аспекты спортивного туристского похода. Охрана окружающей среды. Способы утилизации мусора в походе.

- Групповое специальное снаряжение в походе 1-2 к.с. Примеры его применения.

- Способы и средства транспортировки пострадавшего.

Билет 29:

- Требования к слушателям школ туристской подготовки предъявляемые при поступлении и в процессе обучения. Контроль успеваемости.

- Бивачное снаряжение в походах 1-2 к.с. Правила работы с примусом и газовой горелкой.

- Виды утопления. Их диагностика и специфика. Оказание помощи.

Билет 30:

- Система подготовки туристских кадров. Школы туристской подготовки. Цели и задачи. Порядок работы.

- Одежда туриста и требования, предъявляемые к ней.

- Меры реанимации. Способы реанимации в условиях похода.

Оценка устных ответов учащихся:

8 баллов (максимальный балл) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

4 балла - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

0 баллов - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Практическая часть зачета:

1. Определения азимута:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет азимут, при этом допускает ошибку в определении азимута не более 10° .

1 балл – учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении азимута более 15° .

2. Определение расстояния:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет расстояние по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет расстояние по карте и на местности, при этом допускает ошибку в определении расстояния не более 10%.

1 балл - учащийся определяет расстояние с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

3 балла – учащийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

2 балла – учащийся правильно называет два знака и один аварийный сигнал.

1 балл – учащийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

4. Вязка туристических узлов на время:

Название узла	3 балла	2 балла	1 балл
Булинь	11	13	16
Грепвайн	18	21	24
Шкотовый	12	16	20
Брамшкотовый	16	20	24
Проводник	9	11	14
Штык	16	18	20
Восьмерка	15	18	25
Встречный	11	14	18
Прямой	13	16	20
Академический	16	20	24

Максимальный балл по практической части – 42 балла

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 42-33 балла

Средний уровень – 32-25 балла

Низкий уровень – 24 балла и менее

Итоговая аттестация по программе.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме экзамена.

Билет №1

- Туристический бивак.
- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с командной страховкой.
- Общие гигиенические требования в походе.
- Определение азимута по карте.

Билет №2

- Правильное поведение в лесу, охрана природы.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с командной страховкой.
- Наложение повязки на голову способом «чепец».
- Определение расстояния по карте.

Билет №3

- Укладка рюкзака, подготовка личного снаряжения.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с командной страховкой.
- Первая медицинская помощь при отморожениях, переохлаждениях.
- Определение азимута на объект на местности.

Билет №4

- Комплектование группы, раскладка и укладка продуктов.
- Прохождение этапа «маятник» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации верхних конечностей.
- Определение расстояния до объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №5

- Хранение туристического инвентаря.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации нижних конечностей.
- Определение высоты объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №6

- Типы костров, выбор дров.
- Наведение и прохождение этапа «подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: термические ожоги.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №7

- Изучение района путешествия, выбор маршрута.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну способом маятник» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: отравления.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №8

- Распределение обязанностей в походе.
- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: тепловые удары.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №9

- Комплектование группы.
- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: укусы клещей.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №10

- Экстремальные ночевки, сооружение снежных убежищ.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка венозного кровотечения.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №11

- Подготовка личного и группового снаряжения.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка артериального кровотечения.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №12

- Оформление походной документации.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: переломы.
- Вязка туристических узлов на скорость: булинь, встречный, академический.

Билет №13

- Лыжный туризм. Подготовка лыжного инвентаря.
- Наведение и прохождение «переправа по бревну способом маятник» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: вывихи.
- Вязка туристических узлов на скорость: грепвайн, восьмерка, прямой.

Билет №14

- Способы ориентирования на местности. Работа с компасом.

- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» ссамоостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: растяжения.

- Вязка туристических узлов: брамшкотовый, простой проводник, штык.

Билет №15

- Особенности питания в лыжных походах.

- Наведение и прохождение этапа «гати».

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: ушибы.

- Вязка туристических узлов: булинь, грепвайн, шкотовый.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

9. Использованная литература.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981.

2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. РЦДЮТУР МО РФ. 1995.

3. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. М. РЦДЮТУР МО РФ 1997

4. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник №1,2. м. РЦДЮТУР МО РФ 1994.

5. Наш край родной. Сыктывкар. 1988.

6. Правила организации туристских соревнований учащихся. М. РЦДЮТУР МО РФ 1995.

7. Программы для внешкольных учреждений. Туризм и краеведение. М. Просвещение. 1976.

8. Программа «Юные туристы РК». Сыктывкар. 2001.

9. Усыснин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М. РЦДЮТУР МО РФ 1996.

10. Шимановский В.Ф., Ганапольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. М. Профиздат. 1986.

11. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М. Профиздат. 1985.