

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



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

Дополнительная общеразвивающая программа

Туризм

Объединение «Туризм»

направленность:
туристско-краеведческая
для учащихся 10-16 лет

5 лет обучения

Составитель:
Александр Сергеевич
Игнатов
педагог дополнительного
образования

с. Вьльгорт
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. Вильгорт, 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 - 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.

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.

Отличительная особенность программы - 70% занятий проходит на свежем воздухе, в прямом контакте с природой.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Данная программа по туризму составлена на 5 лет и предназначена для учащихся 10-16 лет.

Программа «Туризм» тесно связана со школьными предметами «География», «Физическая культура».

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

Цель:

Социальная адаптация и самореализация учащихся, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе обучения туризму.

Задачи:

1.Образовательные:

- формирование теоретических знаний в области истории туризма, краеведению, географии, биологии, топографии, ориентирования, личной гигиены, первой доврачебной помощи, судейства соревнований.

- формирование практических умений по технике и тактике пешего туризма, спортивного ориентирования и топографии, оказанию первой медицинской помощи.

- организация участия учащихся в различного уровня соревнованиях по туризму.

2.Развивающие:

- укрепление и развитие физического здоровья детей.

- развитие мотивации для дальнейших занятий туризмом.

3.Воспитательные:

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;

- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;

-воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

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	3 часа	45 минут	1 раз в неделю по 3 часа	36	12 чел.	108
2 год	3 часа	45 минут	1 раз в неделю по 3 часа	36	10 чел.	108
3 год	3 часа	45 минут	1 раз в неделю по 3 часа	36	8 чел.	108
4 год	3 часа	45 минут	1 раз в неделю по 3 часа	36	8 чел.	108
5 год	3 часа	45 минут	1 раз в неделю по 3 часа	36	8 чел.	108

Формы проведения занятий:

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

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение учащимися навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие базы для проведения занятий (теоретические занятия проходят на базе МБОУ «Вьльгортская сош № 1», практические занятия проходят на полигоне в районе лыжной базы с. Вьльгорт);
- необходимое оборудование и инвентарь: рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, палатки, аптечка, компасы, карты для ориентирования.

2. Учебно-тематический план обучения 1 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Основы туристской подготовки.	12	40	52
3	Топография и ориентирование.	3	7	10
4	Первая доврачебная помощь.	2	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	28	30
6	Итоговое занятие	-	8	8
Всего часов:		21	87	108

3. Содержание программы 1 года обучения**1. Вводное занятие.**

Теория: 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.

2. Основы туристской подготовки.

Личное снаряжение туриста и уход за ним. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного 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 скакалкой, 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. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме зачета. Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Основы туристской подготовки.	6	30	36
3	Топография и ориентирование.	6	30	36
4	Первая доврачебная помощь.	2	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка.	-	22	22
6	Итоговое занятие	-	6	6
Всего часов:		16	92	108

5. Содержание программы 2 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. Основы туристской подготовки.

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. Туристические карты. 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 и специальная физическая подготовка.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице. Бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

6. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме зачета. Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

6. Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Основы туристской подготовки.	10	14	24
3	Топография и ориентирование.	1	4	5
4	Краеведение	-	6	6
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	3	4	7
6	Общая и специальная физическая подготовка.	-	24	24
7	Специальная подготовка.	6	28	34
6	Итоговое занятие	-	6	6
Всего часов:		22	86	108

7. Содержание программы 3 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. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме зачета. Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

8. Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Основы туристской подготовки.	7	11	18
3	Топография и ориентирование.	3	18	21
4	Краеведение	1	5	6
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	2	4	6
6	Общая и специальная физическая подготовка.	-	40	40
7	Специальная подготовка.	-	9	9
8	Промежуточная аттестация.	1	2	3
9	Итоговое занятие	1	2	3
Всего часов:		17	91	108

9. Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие.

Первичные и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. План занятий на учебный год. Практические тренировки по транспортировке пострадавшего, анализ аварийных ситуаций.

2. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Организация туристского быта. Обязанности членов группы. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Разработка маршрута похода, способы классифицирования походов, составление отчетов о пройденных походах. Особенности проведения пеших походов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Снаряжение необходимое для проведения пешего, горного и водного похода. Опасности в туризме: субъективные, объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Виды туризма. Правила организации и проведение туристских соревнований. Выбор места проведения соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования. Оборудование этапов.

3. Топография и ориентирование.

Понятие местности, понятие рельефа, типовые формы рельефа, как то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Виды и свойства карт. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентировании. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния.

4. Краеведение.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

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

Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

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

8. Промежуточная аттестация

Зачет по теоретической подготовке, и проверка уровня технического мастерства на соревнованиях по туризму.

9. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме зачета. Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

10. Учебно-тематический план обучения 5 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Основы туристской подготовки.	8	44	52
3	Топография и ориентирование.	6	12	18
4	Первая доврачебная помощь.	2	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка.	-	24	24
6	Итоговое занятие.	-	6	6
Всего часов:		18	90	108

11. Содержание программы 5 года обучения

2. Вводное занятие.

Теория: История развития туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК. 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.

2. Основы туристской подготовки.

Применение GPS навигатора. Личное снаряжение туриста и уход за ним. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного 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 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 скакалкой, 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. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация в форме практической работы. Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

12. 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;
- участие в республиканских соревнованиях по пешему, лыжному и водному туризму.

11. 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 вожakov. 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. Программа дополнительного образования детей: Выпуск 4. Оздоровительно-познавательный туризм. М.: Советский спорт, Смирнов Д.В., 2003г. Рекомендована Гос. комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве типовых программ туристско-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования детей, подростков и молодежи.
8. Программы для внешкольных учреждений. Туризм и краеведение. М.Просвещение.1976.
9. Программа «Юные туристы РК». Сыктывкар.2001.
10. Усынин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.РЦДЮТУР МО РФ 1996.
11. Шимановский В.Ф., Ганапольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. М.Профиздат.1986.
12. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М.Профиздат.1985.

Промежуточная аттестация по 1-му году обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит билеты с вопросами. Практическая часть включает в себя задания по проверке туристических навыков.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 3 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по туризму необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, туристические принадлежности.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог дополнительного образования.

Вопросы для теоретической части:

1 билет: 1. Виды туризма.

2. Линейные ориентиры. Условные знаки.

3. Походная медицинская аптечка.

2 билет: 1. Перечень личного снаряжения.

2. Индивидуальное туристическое снаряжение.

3. Составление меню для 1-дневного похода.

3 билет: 1. Компас. Что такое азимут?

2. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

3. Виды ориентирования в туристских соревнованиях.

4 билет: 1. Типы палаток, их назначение.

2. Разновидности туризма.

3. Опасности в туризме.

5 билет: 1. Составление меню и списка продуктов для 1-дневного похода.

2. Разработка маршрута похода.

3. Типы палаток, их назначение.

Оценка теоретической части:

5 баллов - 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.

3 балла - 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.

Максимальный балл за теоретическую часть – 5 баллов

Задания для практической части:

1. Установка палатки (работа в группе 4 человека)

Критерии оценивания:

5 баллов – правильно установили палатку, без складок, за 3 минуты.

4 балла - правильно установили, допустили небольшие ошибки (перекосы), у, за 4 минуты.

3 балла - допустили значительные ошибки (перекосы), более 4 минут.

2. Определение азимута:

5 баллов – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

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

3 балла - учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков:

5 баллов – учащийся правильно называет все 5 знаков.

4 балла – учащийся правильно называет 4 знака.

3 балла – учащийся правильно называет только 2 знака.

4. Преодоление оврага по параллельной переправе.

Учащиеся самостоятельно надевают страховочную систему и преодолевают овраг по параллельной переправе.

5 баллов – учащийся без ошибок, самостоятельно надел страховочную систему и преодолел овраг.

4 балла – учащийся с небольшими ошибками, самостоятельно надел страховочную систему и преодолел овраг.

3 балла – учащийся самостоятельно не смог надеть страховочную систему и преодолеть овраг.

Максимальный балл за практическую часть: 20 баллов

Уровни освоения программы первого года обучения:

Высокий уровень: 20-25 баллов.

Средний уровень: 19-15 баллов.

Низкий уровень: 14 баллов и менее.

Приложение 2

Промежуточная аттестация по 2-му году обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит билеты с вопросами. Практическая часть включает в себя туристические навыки.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 3 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по туризму необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, туристические принадлежности.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог дополнительного образования.

Вопросы для теоретической части:

1 билет: 1. Групповое снаряжение.

2. Требования к туристскому снаряжению.

3. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.

2 билет: 1. Туристские узлы (название 6 узлов).

2. Индивидуальное туристическое снаряжение.

3. Составление меню для 2-дневного похода.

3 билет: 1. Компас. Что такое азимут?

2. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия в походе.

3. Виды ориентирования в туристских соревнованиях.

4 билет: 1. Точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

2. Разновидности туризма.

3. Способы маркировки дистанции.

5 билет: 1. Доврачебная помощь пострадавшему.

2. Разработка маршрута 2-х дневного похода.

3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Максимальный балл за теоретическую часть – 5 баллов

Система оценки теоретической части:

5 баллов - 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.

3 балла - 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.

Задания для практической части:

1. Вязка туристических узлов (2 узла)

Критерии оценивания:

5 баллов – правильно связали, за 3 минуту.

4 балла - правильно связали, допустили небольшие ошибки, за 4 минуту.

3 балла - допустили значительные ошибки (перехлесты), более 4 минут.

2. Определение азимута:

5 баллов – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

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

3 балла - учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

5 баллов – учащийся правильно называет все 5 знака и 3 аварийных сигнала.

4 балла – учащийся правильно называет 4 знака и 2 аварийный сигнал.

3 балла – учащийся правильно называет только 2 знак или 1 аварийный сигнал.

4. Преодоление болота с помощью гати.

Учащиеся преодолевают болото при помощи 5 гати.

5 баллов – учащийся без ошибок, самостоятельно преодолел болото.

4 балла – учащийся с небольшими ошибками, самостоятельно преодолел болото.

3 балла – учащийся самостоятельно не смог преодолеть болото.

Максимальный балл за теоретическую часть – 20 баллов

Уровни освоения программы 2-го года обучения:

Высокий уровень –20-25 баллов.

Средний уровень –19-15 баллов.

Низкий уровень - 14 баллов и менее.

Промежуточная аттестация по третьему году обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит билеты с вопросами. Практическая часть включает в себя туристические навыки.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 3 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по туризму необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, туристические принадлежности.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог дополнительного образования.

Вопросы для теоретической части:

1 билет: 1. Правило поведения туристов на занятиях. Основы безопасности в природной среде.

2. Туристическое снаряжение.

3. Индивидуальная и групповая аптечка.

2 билет: 1. Горизонт. Стороны горизонта.

2. Индивидуальное туристическое снаряжение.

3. Организация питания в походе.

3 билет: 1. Компас. Работа с компасом.

2. Личное снаряжение.

3. Родной край и его природные особенности.

4 билет: 1. Личная гигиена юного туриста.

2. Разновидности туризма.

3. Климат, растительный мир, животные Коми края.

5 билет: 1. Оказание первой помощи.

2. Значение правильного питания в походе.

3. Организация и проведение туристских соревнований, слетов.

Максимальный балл за теоретическую часть – 5 баллов

Оценка теоретической части:

5 баллов - 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.

3 балла - 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.

Задания для практической части:

1. Установка - разборка палатки (работа в группе 4 человека)

Критерии оценивания:

5 баллов – правильно установили, аккуратно сложили в сумку, за 1 минуту.

4 балла - правильно установили, допустили небольшие ошибки (перекосы), аккуратно сложили в сумку, за 1,30 минуты.

3 балла - допустили значительные ошибки (перекосы), не аккуратно сложили в сумку, более 1,30 минуты.

2. Определение расстояния:

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

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

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

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

5 баллов – учащийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

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

3 балла – учащийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

Сбор туристического рюкзака

Учащиеся собирают туристический рюкзак (туда входят туристические принадлежности).

5 баллов – учащийся правильно сложил рюкзак, за 30 секунд.

4 балла – учащийся сложил рюкзак не аккуратно, не правильно, за 50 секунд.

3 балла – учащийся сложил рюкзак не аккуратно (накидал все), более 1 минуты.

Максимальный балл за теоретическую часть – 20 баллов

Уровни освоения программы 3-го года обучения:

Высокий уровень –20 - 25 баллов.

Средний уровень –19 - 15 баллов.

Низкий уровень - 15 баллов и менее.

Приложение 4.

Промежуточная аттестация по 4-му году обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит билеты с вопросами. Практическая часть включает в себя туристические навыки.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 3 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по туризму необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, туристические принадлежности.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог дополнительного образования.

Вопросы для теоретической части:

1 билет: 1. Обязанности членов в группе.

2. Требования к туристскому снаряжению.

3. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе.

2 билет: 1. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе.

2. Индивидуальное туристическое снаряжение.

3. Составление меню для 3-дневного похода.

3 билет: 1. Компас. Что такое азимут?

2. Формы краеведческой деятельности туристов.

3. Виды ориентирования в туристских соревнованиях.

- 4 билет:** 1. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки.
2. Разновидности туризма.
3. Опасности в туризме..

- 5 билет:** 1. Доврачебная помощь пострадавшему.
2. Разработка маршрута похода.
3. Организация и проведение туристских соревнований, слетов.

Максимальный балл за теоретическую часть – 5 баллов

Оценка теоретической части:

5 баллов - 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.

3 балла - 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 педагога.

Задания для практической части:

1. Вязка носилок для переноски пострадавшего (работа в группе 4 человека)

Критерии оценивания:

5 баллов – правильно связали, заготовки без сучков, за 3 минуты.

4 балла - правильно связали, допустили небольшие ошибки (перекосы), у, за 4 минуты.

3 балла - допустили значительные ошибки (перекосы), более 4 минут.

2. Определение азимута:

5 баллов – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

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

3 балла - учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

5 баллов – учащийся правильно называет все 5 знака и 3 аварийных сигнала.

4 балла – учащийся правильно называет 4 знака и 2 аварийный сигнал.

3 балла – учащийся правильно называет только 2 знак или 1 аварийный сигнал.

4. Преодоление оврага по навесной переправе.

Учащиеся самостоятельно надевают страховочную систему и преодолевают овраг по навесной переправе.

5 баллов – учащийся без ошибок, самостоятельно надел страховочную систему и преодолел овраг.

4 балла – учащийся с небольшими ошибками, самостоятельно надел страховочную систему и преодолел овраг.

3 балла – учащийся самостоятельно не смог надеть страховочную систему и преодолеть овраг.

Максимальный балл за теоретическую часть – 20 баллов

Уровни освоения программы 4-го года обучения:

Высокий уровень: 20 - 25 баллов.

Средний уровень: 19 - 15 баллов.

Низкий уровень: 15 баллов и менее.

Промежуточная аттестация по 5-му году обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме практической работы.

Задание: разработать маршрут многодневного похода, составить меню, выбрать снаряжение, распределить обязанности в группе.

Задание выполняется в течение 3 часов. Учащиеся могут пользоваться топографическим материалом, интернет ресурсами и другими источниками, необходимыми для разработки маршрута.

По итогам аттестации определяем уровень знаний по программе:

- Высокий уровень: маршрут разработан правильно, меню составлено с учетом суточных потребности человека в питании, распределены обязанности в группе, выбор снаряжения соответствует маршруту, виду похода и времени года, когда планируется поход.
- Средний уровень: учащимся допущены 1-2 ошибки в задании.
- Низкий уровень: учащимся допущены 3 и более ошибки в задании.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация по программе проходит в форме тестирования.

I. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

II. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

III. Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

IV. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

V. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

VI. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая?

VII. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава;
- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

VIII. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам; б) по Луне; в) по Полярной звезде?

IX. Определить стороны света на местности можно по таким факторам:

- а) направлению ветра;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

X. По каким местным предметам можно определить стороны света:

- а) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве;
- в) лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев и рек;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колеи;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям в водоемах;
- к) скорости ветра?

XI. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «шалаш»?

XII. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:

- а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец»;

XIII. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоемов;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

XIV. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоема;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

XV. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

XVI. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

XVII. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьи ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;
- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

XVIII. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

XIX. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа:

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;

- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

XX. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

XXI. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь

XXII. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом держась за руки;
- б) вооружиться шестом
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Оценивание:

За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 22-17 баллов

Средний уровень: 16-13 баллов

Низкий уровень: 12 баллов и менее

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