

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

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

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт



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

Дополнительная общеразвивающая программа

Туризм

Объединение «Туризм»

направленность:
туристско-краеведческая
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Игорь Анатольевич
Старченко
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

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

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.

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.

Актуальность программы

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

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима

способствует воспитанию волевых качеств учащихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; дает возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания и токсикомания.

Данная программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства учащихся. Юные туристы совершают учебные и тренировочные походы по родному краю, приобретают необходимые навыки.

Программа по туризму рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся 10-16 лет.

В первый год занятий учащиеся овладеют набором стандартных знаний, умений и навыков ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания - основам здорового образа жизни и закаливания организма.

Второй год обучения предполагает выявление, поддержку и развитие творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей учащихся.

На третьем году предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Программа «Туризм» тесно связана со школьными предметами: география, биология, физическая культура, история РК.

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

Цель программы:

Создать условия для физического и личностного развития детей, воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю через освоение туристских знаний и умений.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Обучение основам техники пешего, лыжного, вело и спортивного туризма и ориентирования.
- Обучение тактическим приемам преодоления естественных препятствий.
- Формирование необходимых навыков устройства быта в природных условиях.
- Обучение навыкам самостоятельного изготовления простейшего туристского инвентаря.
- Подготовка учащихся к туристским слетам, соревнованиям в качестве участников, судей.

2. Развивающие:

- Физическое развитие учащихся.
- Развитие способностей быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды.
- Развитие умений грамотно действовать в экстремальных ситуациях.
- Укрепление здоровья учащихся.
- Расширение кругозора учащихся по географии, биологии, физической культуре, истории РК.

- Развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

3. Воспитательные:

1. Воспитание бережного отношения к природе и готовности к активным действиям по ее охране.

2. Воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины.

3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний.

4. Формирование активной жизненной позиции ребенка.

5. Воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании.

6. Формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность – туристско - краеведческая

вид – модифицированная

уровень - базовый

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 (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

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	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	10	72
3 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	8	72

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия, практические работы;

- туристские слеты, соревнования, походы.

Ожидаемые результаты:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для соревнований по ориентированию и участия в учебно-тренировочном пешем и лыжном походе.

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном походе и прохождения коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию.

На третьем году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном походе и прохождения коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию, овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

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

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для проведения теоретических занятий (занятия проходят на базе МБОУ «Шошкинская 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 обучения 1 года обучения

Разделы:	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.Вводное занятие.	2	-	2
2.Пешеходный туризм.	10	22	32
3.Лыжный туризм.	6	14	20
4.Наш край.	4	-	4
5.Велотуризм.	2	2	4
6.Топография и ориентирование.	2	4	6
7.Промежуточная аттестация	-	2	2
8.Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:	26	46	72

3. Содержание программы 1 года обучения

1.Вводное занятие.

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

2.Пешеходный туризм.

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. Туристические возможности Урала. Пешие маршруты Республики Коми. 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. Лыжный туризм.

Подготовка лыжного инвентаря. Типы лыжных креплений и палок. Отработка элементов техники лыжного туризма. Тропление лыжни. Спуск с торможением в зоне. Движение с рюкзаком по пересеченной местности, подъемы и спуски. Лыжные

тренировочные кроссы. Туристические возможности Республики Коми. Лыжные маршруты Республики Коми. Первая медицинская помощь в лыжном походе. Как правильно должен одеваться турист-лыжник, первая помощь при отморожениях, переохлаждениях.

4. Наш край.

История Республики Коми. Топонимика.

5. Велотуризм.

Подготовка к проведению велопутешествий. Привалы и ночлеги. Первая доврачебная помощь. Снаряжение для велопутешествий. Питание в походе.

6. Топография и ориентирование.

Работа с компасом. Условные топографические знаки. Элементы рельефа. Определение азимута.

7. Промежуточная аттестация.

Тестирование.

8. Итоговое занятие.

Туристский поход: подведение итогов.

4. Учебно-тематический план 2 года обучения

Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1. Вводное занятие.	2	-	2
2. Пешеходный туризм.	10	22	32
3. Лыжный туризм.	6	14	20
4. Наш край.	4	-	4
5. Велотуризм.	2	2	4
6. Топография и ориентирование.	2	4	6
7. Промежуточная аттестация.	-	2	2
8. Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:	26	46	72

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. Пешеходный туризм.

Отработка элементов и техники пешего туризма. Туристические узлы: страховочный для крепления, на опоре, для связывания веревок одного диаметра, для связывания веревок разного диаметра. Грудная обвязка. Веревки: основная, вспомогательная. Маркировка веревки. Практические занятия на местности: подъем и спуск по крутому склону с использованием веревки. Переправа через реку по бревну с использованием веревки, шеста. Питание в походе. Туристический бивак: выбор места для лагеря, установка палатки, оборудование костра, приготовление пищи, ночлег. Правильное поведение в лесу. Хранение туристического инвентаря. Типы костров, выбор дров. Охрана природы. Распределение обязанностей в походе. Туристический поход по теме «Туристический бивак» - организация туристического путешествия. Комплектование группы, изучение района путешествия, выбор маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, раскладка и подготовка продуктов, оформление походной документации, взаимоотношения с местными жителями, тренировочные походы в окрестности села. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: растяжения, ушибы, термические ожоги, отравления, тепловые

удары, укусы клещей. Общие гигиенические требования перед походом, в походе, после похода. Разработка положения о соревнованиях, план подготовки, практические занятия в помещении и на местности.

3. Лыжный туризм.

Подготовка лыжного инвентаря. Типы лыж, креплений. палок для лыжника-туриста, установка и подготовка лыжных креплений. Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение с рюкзаком на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Лыжные тренировочные походы. кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 5-10 км. Техники движения. Организация и проведение лыжного путешествия. Тренировочные походы в окрестности села. Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде. Температура воздуха и сила ветра, при которых нельзя двигаться на лыжах. Требование к одежде и обуви лыжника-туриста. Способы отогревания на открытой местности рук и ног, лица. Экстремальные ночевки. Сооружение снежных убежищ. Практические занятия на местности. Зачет по овладению элементами техники лыжного туризма.

4.Наш край.

История села. Топонимика: изучение названий рек, деревень. История Республики Коми. Беседы со старожилами о прошлом церкви. Знаменитые люди с. Шошка, п. Ньючим.

5.Велотуризм.

Подготовка к проведению велопутешествия. Привалы и ночлеги. Первая доврачебная помощь. Особенности велотуризма, устройство велосипеда и уход за ним. Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Характеристика дорог. Снаряжение для велопутешествий. Питание в велопутешествии.

6.Топография и ориентирование.

Работа с компасом. Карты топографические, условные знаки, масштаб, цвета. Измерение расстояний на карте. Элементы рельефа. Практические занятия на местности. Ориентирование карты, движение по азимуту. Определение азимута. Практические занятия на местности. Нахождение КП, прокладка маршрута на карте.

7.Промежуточная аттестация.

Зачет.

8.Итоговое занятие. Туристский слет.

6.Учебно-тематический план 3 года обучения

Разделы:	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.Вводное занятие.	2	-	2
2.Пешеходный туризм.	2	28	30
3.Лыжный туризм.	2	18	20
4. Доврачебная помощь в походе.	2	4	6
5.Топография и ориентирование.	2	4	6
6.Формирование начальных навыков организаторов школьного туризма.	4	-	4
7.Промежуточная аттестация	-	2	2
8.Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:	14	58	72

7.Содержание программы 3 года обучения

1.Вводное занятие.

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

2.Пешеходный туризм.

Отработка элементов и техники пешего туризма. Туристические узлы, навесная переправа по бревну, навесные перила, грудная обвязка. Отработка техники спортивным спуском, траверсом. Питание в походе (самостоятельное составление меню, подборка продуктов к различным походам). Туристический бивак. Организация туристического путешествия: изучение района путешествия, выбор маршрута, подготовка личного и группового снаряжения, оформление походной документации. Оказание первой доврачебной помощи в пешем походе.

3.Лыжный туризм.

Подготовка лыжного инвентаря. Типы лыж, креплений, пропитка ботинок. Отработка элементов техники лыжного туризма. Тропление лыжни. Способы торможения. Различные виды спусков, подъемов. Организация и проведение лыжных походов. Изучение района путешествия. Особенности питания в лыжных походах. Комплектование группы. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Подготовка и раскладка продуктов. Первая доврачебная помощь в лыжных походах. Возможные травмы. Сооружение волокуш. Правильная транспортировка пострадавшего.

4.Доврачебная помощь.

Гигиена туриста. Составление аптечки. Оказание первой доврачебной помощи в походе. Техника безопасности. Сооружение носилок, волокуш из подручных средств. Предупреждение травм на тренировках.

5.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.

6. Формирование начальных навыков организаторов школьного туризма.

Методы организации практических занятий в помещении и на местности. Разработка маршрута, подготовка группового и личного снаряжения, раскладка продуктов, организация бивака, приготовление пищи. Организация туристических соревнований. Характеристика основных этапов, туристические полосы препятствий. Определение результатов.

7.Промежуточная аттестация.

Тестирование.

8.Итоговое занятие. Соревнования по туризму.

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.

Результатами обучения учащихся будут:

к концу 1 года обучения должны:

- знать технику пешего и лыжного туризма, велотуризма;
- знать устройство лагеря в походе;
- знать технику безопасности в походах;
- знать историю Республики Коми;
- знать топографические знаки;
- знать правила поведения в лесу;
- уметь ориентироваться по компасу;
- уметь развести костер, самостоятельно приготовить пищу;
- уметь переправиться вброд через реку, болото;
- уметь оказать первую медицинскую помощь.

к концу 2 года обучения должны:

- знать технику пешего и лыжного туризма, велотуризма;
- знать устройство лагеря в походе;
- знать типы костров, правильный выбор дров;
- знать историю Республики Коми;
- знать топонимику рек, деревень, сел;
- знать топографические знаки;
- уметь ориентироваться по компасу;
- уметь развести костер, самостоятельно приготовить пищу на костре;
- уметь переправиться вброд, через реку, болото;
- уметь самостоятельно связывать веревки различными узлами, вязать грудную

обвязку.

к концу 3 года обучения должны:

- знать технику безопасности в походах и на соревнованиях;
- знать теорию пешего, лыжного, водного, велотуризма;
- знать методы организации практических занятий;
- уметь оказать первую доврачебную помощь;
- уметь читать карту и ориентироваться на местности;
- уметь самостоятельно организовать туристический бивак (выбор места, разжигание костра, установка палатки, приготовление пищи);
- уметь находить и очищать воду;
- уметь установить навесную переправу, переправу по параллельным веревкам, навесить веревочные перила;
- уметь разрабатывать туристические маршруты.

Результатами воспитания учащихся будут:

- умение выполнять поручения руководителя в группе учащихся;
- соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- самостоятельность в действиях во время туристского похода и элементы взаимопомощи;
- осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми;
- достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях со сверстниками и педагогом;
- понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности;
- ответственность за свои действия на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе;
- понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, активной жизненной позиции.

Формы контроля:

- участие в районных соревнованиях по пешему, лыжному и водному туризму;
- участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 72 учебных часов, в форме тестирования и выполнения практических заданий.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе в форме экзамена включающем теоретические и практические задания.

По окончании обучения по программе учащиеся, успешно прошедшие процедуру итоговой аттестации, получают свидетельство об окончании обучения по программе «Туризм».

Промежуточная аттестация 1-го года обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Учащимся предлагается 2 варианта теста. Каждый тест содержит, как теоретические, так и практические задания.

I вариант.

Задание: Выбрать один правильный ответ.

1. Один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения.

- 1. Велосипедный туризм;**
2. Водный туризм;
3. Горный туризм;
4. Автотуризм;
5. Лыжный туризм.

2. Назовите из указанных перечней личное снаряжение туриста :

1. Две основных веревки, 3-4 карабина.
2. Шесть основных веревок, десять карабинов.
- 3. Рюкзак, спальник, каримат, два карабина.**
4. Три вспомогательных веревки, десять карабинов.

5. Палатка, одна вспомогательная веревка, кастрюли, чашка, миска.

3. Как называется временное жилище представляющее собой куполообразную постройку диаметром 3 - 4 метра и высотой около 2 метров из уплотнённых ветром снежных или ледяных блоков?

1. Игла.
2. Зимний шалаш.
3. Избушка.
- 4. Иглу.**
5. Землянка.

4. Какие типы костров Вам знакомы?

1. «зимний»
- 2. «шалаш»**
3. «бунгало»
4. «фейерверк»
5. «труба»

5. Самый надежный способ обеззараживания воды в автономных условиях.

1. Переливание из одной емкости в другую.
2. Отстаивание.
- 3. Кипячение.**
4. Фильтрация.
5. Взбалтывание.

6. Какие грибы Вы используете в пищу?

1. Сатанинский гриб.
2. Мухомор красный.
3. Зеленушка.
- 4. Сыроежка.**
5. Бледная поганка

7. В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:

1. Нарушать график движения по маршруту.
- 2. Строго соблюдать график движения в походе.**
3. Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью.
4. Лазить по мокрым стволам деревьев.
5. Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).

8. Этот сигнал бедствия по Международной кодовой таблице означает:



- 1. Нужны медикаменты.**
2. Нужен механик.
3. Не способны двигаться.
4. Нужна вода и продовольствие.
5. Нужны карта и компас.

9. Какие типы кровотечений, исходя из вида поврежденных сосудов, Вы знаете?

1. Капиллярное.
2. Артериальное.
3. Венозное.
4. Внутренне.
5. **Все выше указанные.**

10. Азимут это:

1. Угол между направлением на север (в Южном полушарии - на юг) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается по часовой стрелке

2. Угол между направлением на юг (в Южном полушарии - на север) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается по часовой стрелке.

3. Угол между направлением на север (в Южном полушарии - на юг) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается против часовой стрелки.

4. Угол между направлением на юг (в Южном полушарии - на север) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается против часовой стрелки.

5. Угол между направлением на какой-либо удалённый предмет и направлением на юг (в Южном полушарии - на север). Отсчитывается против часовой стрелки.

11. По карте определить азимут и расстояние (практическое задание).

12. Завязать туристический узел (практическое задание).

II вариант.

Выбрать один правильный ответ.

1. Один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности.

1. Велосипедный туризм;

2. Водный туризм;

3. Горный туризм;

4. Автотуризм;

5. Лыжный туризм.

2. Назовите из указанных перечней личное снаряжение туриста :

1. Шесть основных веревок, десять карабинов.

2. Три вспомогательных веревки, десять карабинов.

3. Палатка, одна вспомогательная веревка, кастрюли, чашка, миска.

4. Рюкзак, спальник, каримат, два карабина.

5. Две основных веревки, 3-4 карабина.

3. Простейшее лёгкое укрытие, представляющее собой сооружение, изготовленное по технологиям плетения из жердей и палок, покрытых ветками, дёрном, травой и т. п., защищающее от ветра, зноя, холода и осадков.

1. Шалаш.

2. Игла.

3. Землянка.

4. Иглу.

5. Избушка.

4. Какие типы костров Вам знакомы?

1. «фейерверк»

2. «бунгало»
3. «**таёжный**»
4. «труба»
5. «зимний»

5. Самый надежный способ обеззараживания воды в автономных условиях.

1. Взбалтывание.
2. Отстаивание.
3. Переливание из одной емкости в другую.
4. Фильтрация.
5. **Кипячение.**

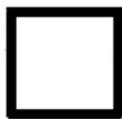
6. Какие грибы Вы используете в пищу?

1. Бледная поганка.
2. **Подосиновик.**
3. Зеленушка.
4. Сатанинский гриб.
5. Мухомор красный.

7. В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:

1. Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью.
2. Лазить по мокрым стволам деревьев.
3. **Строго соблюдать тактику и технику движения.**
4. Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).
5. Нарушать график движения по маршруту.

8. Этот сигнал бедствия по Международной кодовой таблице означает:



1. Нужны медикаменты.
2. Нужен механик.
3. Не способны двигаться.
4. Нужна вода и продовольствие.
5. **Нужны карта и компас.**

9. Вытекание крови из поврежденных сосудов называется:

1. Кровоизлиянием.
2. Кровотоком.
3. Кровоистеканием.
4. **Кровотечением.**
5. Все выше указанные.

10. Азимут это:

1. Угол между направлением на юг (в Южном полушарии - на север) и направлением на какой-либо удаленный предмет. Отсчитывается против часовой стрелки.

2. Угол между направлением на какой-либо удалённый предмет и направлением на юг (в Южном полушарии - на север). Отсчитывается против часовой стрелки.

3. Угол между направлением на север (в Южном полушарии - на юг) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается по часовой стрелке.

4. Угол между направлением на север (в Южном полушарии - на юг) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается против часовой стрелки.

5. Угол между направлением на юг (в Южном полушарии - на север) и направлением на какой-либо удалённый предмет. Отсчитывается по часовой стрелке.

11. По карте определить азимут и расстояние (практическое задание).

12. Завязать туристический узел (практическое задание).

Инструкция по проверке заданий и оценке работы

I вариант

Задания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: за правильный ответ на каждое задание ставится 1 балл; за отсутствие или неверный ответ - 0 баллов.

Задания 9, 10: за правильный ответ на каждое задание ставится 2 балла; за отсутствие или неверный ответ – 0 баллов.

Задания 11, 12: за правильно выполненное задание ставится 2 балла; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

II вариант

Задания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: за правильный ответ на каждое задание ставится 1 балл; за отсутствие или неверный ответ - 0 баллов.

Задания 9, 10: за правильный ответ на каждое задание ставится 2 балла; за отсутствие или неверный ответ – 0 баллов.

Задания 11, 12: за правильно выполненное задание ставится 2 балла; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 16 б

Уровни освоения программы первого года обучения:

- высокий уровень – 13-16 баллов
- средний уровень – 8 - 12 баллов
- низкий уровень – менее 8 баллов

Промежуточная аттестация 2-го года обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Учащимся предлагаются практические задания для выполнения.

Практические задания:

1. **Наведение и прохождение одного из этапов:** «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.

2. По карте определить азимут и расстояние.
3. Завязать туристический узел.

Инструкция по проверке заданий и оценке работы

Задание 1: за правильно выполненное задание ставится 10 баллов, за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Задания 2, 3: за правильно выполненное задание ставится 3 балла; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 16 б

Уровни освоения программы второго года обучения:

- высокий уровень – 13-16 баллов
- средний уровень – 8 - 12 баллов
- низкий уровень – 7 и менее баллов.

Промежуточная аттестация 3-го года обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Учащимся предлагается тест. Тест содержит, как теоретические, так и практические задания.

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

2. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

3. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой.

4. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

5. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

6. Какие работы относятся к бивачным?

- а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;
- б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;
- в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации

7. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) рядом с палатками

8. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

9. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;

б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;

в) весь мусор сжечь в костре.

10. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

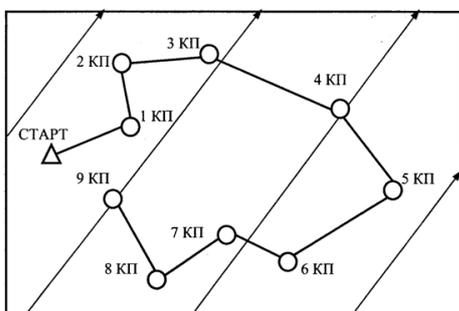
а) иголки, нитки, булавки;

б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;

в) медикаменты.

11. Практическое задание

Определить азимут со старта -1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП -10 КП	

12. Практическое задание: Завязать 1 из 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Инструкция по проверке заданий и оценке работы

Задания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10: за правильный ответ на каждое задание ставится 1 балл; за отсутствие или неверный ответ-0 баллов (всего – 10 баллов).

Задания 11, 12: за правильно выполненное задание ставится 3 балла; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 16 б

Уровни освоения программы 3-го года обучения:

- **высокий уровень** – 16-13 баллов

- **средний уровень** – 12-10 баллов

- **низкий уровень** – 9 баллов и менее

Итоговая аттестация по программе

Итоговая аттестация проводится в форме аттестационного зачета. Учащимся предлагаются теоретические и практические задания для выполнения.

Билет №1

1. Туристический бивак.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №2

1. Правильное поведение в лесу, охрана природы.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск «дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Наложение повязки на голову способом «чепец».
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №3

1. Укладка рюкзака, подготовка личного снаряжения.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Первая медицинская помощь при отморожениях, переохлаждениях.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №4

1. Комплектование группы, раскладка и укладка продуктов.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации верхних конечностей.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №5

1. Хранение туристического инвентаря.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации нижних конечностей.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №6

1. Типы костров, выбор дров.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: термические ожоги.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №7

1. Изучение района путешествия, выбор маршрута.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: отравления.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №8

1. Распределение обязанностей в походе.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: тепловые удары.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №9

1. Комплектование группы.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: укусы клещей.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №10

1. Экстремальные ночевки, сооружение снежных убежищ.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка венозного кровотечения.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №11

1. Подготовка личного и группового снаряжения.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка артериального кровотечения.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №12

1. Оформление походной документации.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: переломы.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №13

1. Лыжный туризм. Подготовка лыжного инвентаря.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск»,

«подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.

3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: вывихи.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №14

1. Снаряжение для велопутешествий.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: растяжения.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №15

1. Особенности питания в лыжных походах.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: ушибы.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №16

1. Пешие маршруты Республики Коми.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: непрямой массаж сердца.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №17

1. Организация и проведение лыжного путешествия.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: искусственная вентиляция легких.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №18

1. Подготовка к проведению велопутешествий.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: наложение давящей повязки на верхние конечности.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №19

1. Способы ориентирования на местности. Работа с компасом.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: наложение давящей повязки на нижние конечности.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Билет №20

1. Добывание воды.
2. Наведение и прохождение одного из этапов: «навесная переправа», «параллельные веревки», «переправа по бревну, спуск дюльфером», «маятник», «спуск», «подъем», «переправа по бревну способом маятник», «спуск, траверс, подъем» с командной или самостраховкой.
3. Оказание первой доврачебной помощи в походе: наложение повязки на туловище.
4. Определение азимута и расстояния по карте, определение топографических и аварийных знаков, вязка узлов.

Инструкция по проверке заданий и оценке работы

Задание 1: за правильно выполненное задание ставится 10 баллов, за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Задания 2: за правильно выполненное задание ставится 10 баллов; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Задания 3: за правильно выполненное задание ставится 10 баллов; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов.

Задание 4: содержит 5 практических заданий, за правильно выполненное задание ставится 2 балла; за невыполненное или неверно выполненное задание – 0 баллов, общее количество баллов 10.

Максимальное количество баллов – 40 б

Уровни освоения программы второго года обучения:

- высокий уровень – 31-40 баллов
- средний уровень – 21 - 30 баллов
- низкий уровень – 20 и менее баллов

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. Усынин 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. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М.Профиздат.1985.