


Отдел образования опеки и попечительства администрации Иловлинского муниципального района Волгоградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Утверждена протоколом
методического совета
МБОУ ДО ЦДТ
от «23» августа 2022г
Протокол № 9

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО ЦДТ
Т.В.Чуракова
Приказ № 131 от 23 августа 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Мы туристы»

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бородина Виктория Юрьевна
педагог дополнительного образова-
ния

р.п. Иловля, 2022

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы туристы» туристско-краеведческая. Данная программа построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, и направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, профессиональную ориентацию учащегося, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.

Актуальность программы

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению 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

Образовательная программа «Мы туристы» позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней. Программа учитывает психофизическое развитие учащихся.

Средства и методы: обучение с использованием традиционных информационных (лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы) и активных форм обучения (полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера), новизна подхода к отбору содержания обучения, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

Отличительные особенности программы являются объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям учащихся, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Адресат программы

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Приём в объединение производится в сентябре, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Состав группы – 10-12 учащихся.

Начало занятия спортивным туризмом в возрасте 8-11 лет является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Для работы с учащимся педагог должен понимать, что для учащегося спортивная тренировка является средством разгрузки психики, и не следует «давить» на учащегося и требовать от них высоких результатов. Для педагога важнее всего будет сформировать у учащихся чувство «нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематических занятиях спортом.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы – базовый. Срок реализации программы: 1 год. Объём программы: 216 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий

Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа, один академический час 40 минут. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, с сентября по май включительно.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются из учащихся 8-11 лет. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую беседу, инструктаж, просмотр иллюстрации и практическую часть; ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Дополнительно учащиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях часто используется игровой метод, технические средства обучения.

Цель программы развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом и краеведением.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

- освоение туристских навыков в походе, слёте;

Личностные:

- обучение учащихся выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Метапредметные:

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I. Туристская подготовка (пешеходный туризм)		66	9	57	-
1.1	Личное и групповое снаряжение	6	2	4	Тестирование
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлег	8	2	6	Наблюдение, тестирование
1.3	Питание в походе и на туристских соревнованиях	8	1	7	Контрольный срез, соревнования
1.4	Тактика и техника преодоления естественных препятствий	26	2	24	Зачет
1.5	Соревнования по «Дистанции – пешеходная»	18	2	16	Соревнования
II. Топография и ориентирование		20	3	17	-
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3	Тестирование
2.2	Поиск «пострадавшего» по карте	8	2	6	Наблюдение
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	Соревнования
III. Краеведение		10	3	7	-
3.1	Изучение района похода	6	1	5	Отчет о походе
3.2	Краеведческие наблюдения	2	1	1	Наблюдение, фото
3.3	Общественно полезная работа	2	1	1	Отчет
IV. Основы медицинских знаний		14	3	11	-
4.1	Основные приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка, медицинские манипуляции	9	2	7	Зачет

4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	5	1	4	Тестирование
V. Общая и специальная физическая подготовка		68	1	67	-
5.1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития	6	1	5	Контроль, ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся
5.2	Общая физическая подготовка	30	-	30	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Сдача нормативов
VI. Судейская подготовка		30	6	24	-
6.1.	Организация и судейство вида «Дистанция - пешеходная»	10	2	8	Тестирование, контрольные срезы
6.2.	Организация и судейство вида «Дистанция – пешеходная – группа» длинная	10	2	8	Соревнования, контрольный срез
6.3	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»	10	2	8	Тестирование и контрольный срез
VII. Аттестация		8	1	7	-
7.1	Промежуточная аттестация	4	1	3	Контрольные срезы (приложение 1)
7.2	Аттестация по итогам освоения программы	4	-	4	Тест (приложение 3)
Итого		216	26	190	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Туристская подготовка (пешеходный туризм) – 66 часа

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение - 6 часов

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода и соревнованиям по туристскому многоборью. Общие требования к нему: легкость, прочность, безопасность, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, системы, жумары, самосброс.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности, оборудование места работы с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практические занятия: использование страховочного снаряжения. Работа с примусом. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Форма контроля: Тестирование.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги - 8 часов

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практические занятия: выбор места привала, Установка палаток в различных условиях. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете и соревнованиях.

Форма контроля: Наблюдение, тестирование.

1.3. Питание в походах и на туристских соревнованиях – 8 часов

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в походе и соревнованиях. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практические занятия: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре и примусе. Очистка и обеззараживание воды.

Форма контроля: Контрольный срез, соревнования.

1.4. Тактика и техника преодоления естественных препятствий с пострадавшим — 26 часов

Теория. Опасности, возникающие при организации переправ с пострадавшим. Организация переправ пострадавшего на сопровождающем. Организация переправ и переноска пострадавшего на носилках.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий с пострадавшим на носилках и на сопровождающем.

Форма контроля: Зачет.

1.5. Соревнования по «Дистанция – пешеходная» 18 часов

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия команды исходя из условий соревнований. Правила прохождения технических этапов.

Практические занятия: участие в соревнованиях по туристскому многоборью. Класс дистанций 2- 3.

Форма контроля: Соревнования.

2. Топография и ориентирование - 20 часов

2.1. Топографическая и спортивная карта - 4 часа

Теория. Чтение карты и составление схем и кроки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практические занятия: копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Занятия на местности со спортивными картами. Игры с использованием спортивных карт.

Форма контроля: Тестирование.

2.2. Поиск «пострадавшего» по карте и компасу - 8 часов

Теория. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты движение по азимуту и карте. Приемы обхода препятствий

Практические занятия: поиск «пострадавшего» по карте и компасу в различных сочетаниях.

Форма контроля: Наблюдение.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию - 8 часов

Теория. Фактические действия спортсмена на старте, контрольных пунктах (КП), на дистанции. Выбор пути движения и факторы влияния на него.

Практические занятия: участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля: Соревнования.

3. Краеведение – 10 часов

3.1. Изучение района похода - 6 часов

Теория. Наиболее интересные места области для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Литература о районе похода. Разработка маршрута.

Практические занятия: работа со справочной литературой и картографическим материалом по району похода. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможностях ночлега во время похода.

Форма контроля: Отчет о походе.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе - 2 часа

Теория. Описание рельефа, растительности, животного мира. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

Практические занятия: Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации. Описание краеведческого памятника.

Форма контроля: Наблюдение, фото.

3.3. Общественно-полезная работа в походе - 2 часа

Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Составление схем участков маршрута.

Практические занятия: проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений, туристских стоянок.

Форма контроля: Отчет.

4. Основы медицинских знаний - 14 часов

4.1. Основные приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка, медицинские манипуляции - 9 часов

Теория. Инъекции: назначение, виды. Тампонада носа. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте. Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот».

Практические занятия: проведение инъекции, искусственного дыхания.

Форма контроля: Зачет.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий - 5 часов

Теория. Роль руководителя в группе. Конфликты в группе, способы их устранения. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Практические занятия: изучение правил поведения на воде, пожарной безопасности, разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Форма контроля: Тестирование.

5. Общая и специальная физическая подготовка - 68 часов

5.1. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся - 6 часов

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и функционально физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов целью определения(выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится зимой и весной). Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за полугодие и год.

Форма контроля: Контроль, ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма учащегося.

5.2. Общая физическая подготовка - 30 часов

Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с предметами, партнером, штангой, гантелями, экспандером. Игры: баскетбол, волейбол, футбол — со специальными заданиями, эстафеты с различными заданиями, требующими от занимающихся, хорошей координации и развитых физических качеств. Плавание различными способами. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.

Форма контроля: Сдача нормативов.

5.3. Специальная физическая подготовка - 32 часа.

Практические занятия: упражнения для развития физических качеств необходимых для специальной подготовки туриста: бег по открытой и закрытой местности, по песку, в гору и под гору. Различные виды переправ. Элементы скалолазания. Подъемы и спуски с партнером или рюкзаком. Туристская полоса препятствий.

Форма контроля: Сдача нормативов.

6. Судейская подготовка - 30 часов

6.1. Организация и судейство вида «дистанция - пешеходная» - 10 часов

Теория. Вилы и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным этапам туристской техники. Командные и личные соревнования. Оборудование этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблица штрафов.

Практические занятия: участие в подготовке соревнований по туристской технике, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований в различных бригадах.

Форма контроля: Тестирование, контрольные срезы.

6.2. Организация и судейство вида «дистанция – пешеходная - группа» длинная - 10 часов

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Организация судейства, подготовка и оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Система штрафов и нарушений.

Практические занятия: участие в разработке условий соревнований, разработка маршрута на карте и на местности. Оборудование этапов. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Форма контроля: Соревнования, контрольный срез.

6.3. Организация и судейство вида «поисково-спасательные работы, (ПСР) - 10 часов

Теория. Судейская коллегия вела, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Описание отдельных технических обеспечение безопасности при проведении соревнований: снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Практические занятия: оборудование этапов. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Форма контроля: тестирование, контрольный срез.

7. Аттестация – 8 часов

7.1. Промежуточная аттестация – 4 часа

Теория. Проверка знаний, тест. (приложение 3)

Практические занятия: контрольные срезы (приложение 1)

Форма контроля: контрольные срезы (приложение 1)

7.2. Аттестация по итогам освоения программы – 4 часа

Практика: контрольные срезы (приложение 1)

Форма контроля: контрольные срезы (приложение 1)

Планируемые результаты изучения программы

Образовательные (предметные):

- освоили знания прохождения технических этапов;
- изучили различные способы переправ;
- изучили и совершенствовали технику наведения туристских этапов соревнований;
- освоили туристские навыки в походе, слёте;

Личностные:

- приобрели выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- приобрели такие качества как: силу, выносливость, координацию движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- приобрели эмоциональную сферу личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Метапредметные:

- сформировали жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитали трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- выработали организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие нормативно-правовых документов (программы, годового плана в соответствии с учебным планом ЦДТ);
- методические разработки, пособия, видеокассеты и т.п.;
- наличие детей, не имеющих серьезных отклонений в здоровье и прошедших медицинское обследование.
- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами,

отображающими тематику программы;

- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Иловлинского района и Волгоградской области (М 1: 100000; М1: 150000; М1: 500 000);
- видеозапись открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»; «История края»;
- топографические задачи;
- Методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися»; «Питание в походе»; «Основы безопасности в походе»; «Комбинированная туристская эстафета», «Техническая и тактическая подготовка ориентировщика», «Маршруты походов по Иловлинскому району» и др.

Перечень оборудования:

- Каски; страховочные системы; спусковые, страховочные устройства; зажимы для подъема; карабины; блок-ролики; петли; жерди; спортивные компаса; основные и вспомогательные веревки (4=10мм, 4=6мм);
- У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир;
- В тетрадь записываются изучаемый материал, домашнее задание, впечатление о походах, экскурсиях ит.п.

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации похода

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1 шт
3	Топор в чехле	2 шт
4	Пила в чехле	1 шт
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект
6	Коны (котлы) туристские	3 шт
7	Хозяйственный набор (половник, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов.)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1 шт
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографическая карта)	1 комплект
12	Репшнуры (1,5-2 метра диаметром 6мм)	10 шт
13	Тетрадь описания пути движения	1 шт
14	Фотоаппарат	1 шт
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1 комплект

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 - 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;

- 15.Накидка от дождя;
- 16.Рубашка с длинным рукавом;
- 17.Носки шерстяные;
- 18.Перчатки (зимой);

Информационное обеспечение: видеофайлы, аудиофайлы, фотографии, методическое пособие, методический материал: разработки конспектов, плакаты, демонстрационные рисунки, схемы из интернет-источников.

Кадровое обеспечение. Для реализации данной программы нужно иметь педагогическое образование, без предъявления каких-либо требований к стажу работы.

Формы аттестации:

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами промежуточного и итогового контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри объединения по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Оценочные материалы:

Перечень к оценочным материалам

1. Оценка развития физических качеств (Приложение №2).
2. Отслеживание ожидаемых результатов обучения
4. Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе (Приложение № 4).
- 5 . Вопросы для оценки уровня приобретенных специальных знаний.

Методические материалы. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием новейших методик передового педагогического опы-

та с привлечением наглядных материалов и пособий. Обязательным условием является участие в соревнованиях, проводимых в своем образовательном учреждении, на районном и областном уровне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература для учащихся

1. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 2020.
2. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 2018
3. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 2017
4. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск: Полымя, 2021
5. Книга тайн. Сборник. М. Общество по изучению тайн и загадок Земли. 2005

Дополнительная литература для педагогов

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 2007. 175 с
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма 2020. 392 с.
3. Словарь юного туриста-краеведа: учеб-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. — М.: АНО «ЦНПРО», 2019. - 208 с.

Дополнительная литература для учащихся

1. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2015. 312с.
2. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В. Костин СИ. и др. М. 2020. 64 с.
3. Смирнов Д В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. 2020. 104 с
4. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Фелотова. - С16.: СИБГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2018. 96 с.

Контрольные срезы

Топография: - Топознаки – 8 заданий - Расстояние по карте – 2 задания	- Топознаки – более 4 баллов штрафа - Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	- Топознаки – до 3 баллов штрафа - Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	- Топознаки – до 1 балла штрафа - Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: - Состав медицинской аптечки - ПМП при ожоге - ПМП при обмороке - ПМП при поверхностных ранениях - Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: - Установки палатки - Разведение костра - Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20-30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4-6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: - Подъем спортивным способом - Спуск спортивным способом - Навесная переправа - Параллельные перила - Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа). Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа). Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ (турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов Средний – от 11 до 17 баллов Высокий – от 17 до 24 баллов

Оценки развития физических качеств. Дистанция 1 км.

Результат в мин.		Возраст
		8-11 лет
Удовлетворительно	Юн.	6.50
	Дев.	7.00
Хорошо	Юн.	6.10
	Дев.	6.30
Отлично	Юн.	5.50
	Дев.	6.10

Оценка силовых качеств (юноши).

Тест	Оценка		Возраст
Разгибание рук из упора лежа на полу	Отлично	16	8-11 лет
	Хорошо	8	
	Удовлетворительно	3	
Подтягивание	Отлично	5	8-11 лет
	Хорошо	2	
	Удовлетворительно	1	
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой (1 мин.)	Отлично	55	8-11 лет
	Хорошо	20	
	Удовлетворительно	15	

Оценка силовых качеств (девочки)

Тест	Оценка		Возраст
Разгибание рук из упора на гимн. скамейке	Отлично	10	8-11 лет
	Хорошо	5	
	Удовлетворительно	1	
Подтягивание	Отлично	3	8-11 лет
	Хорошо	2	
	Удовлетворительно	1	
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой (1 мин.)	Отлично	20	8-11 лет
	Хорошо	15	
	Удовлетворительно	10	

Вопросы для оценки уровня приобретенных специальных знаний

1. В чем заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?
 - а) особых правил не существует;
 - б) вести себя прилично;
 - в) на маршруте или привале нельзя уходить из группы.
2. В чем заключаются правила безопасного поведения человека в любом транспортном средстве?
 - а) высаживаться из транспортного средства допустимо до его полной остановки, чтобы ускорить выход пассажиров;
 - б) не следует садиться и высаживаться из транспортного средства до его полной остановки;
 - в) не следует стоять в проходе, задерживаться в дверях и толкаться;
 - г) не следует загромождать проход своими вещами и ходить по проходу во время движения транспортного средства.
3. Какое количество участников может одновременно находиться на туристском препятствии?
 - а) любое; б) два; в) три; г) один.
4. Какой предмет не входит в туристское снаряжение?
 - а) рюкзак; б) спасательный круг; в) компас; г) котелок.
5. На каком препятствии в походе туристам потребуется веревка?
 - а) «Гать»; б) «Маятник»; в) «Кочки».
6. Какие узлы существуют для связывания веревки одинаковой толщины?
 - а) «Проводник»; б) «Удавка»; в) «Прямой»; г) «Стремя».
7. Что называют раной?
 - а) повреждение костей и суставов;
 - б) повреждение глуболежащих тканей и внутренних органов без нарушения целостности кожи или слизистой оболочки;

в) открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов.

8. В чем заключается первая медицинская помощь при ушибе?

- а) на место ушиба положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой;
- б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой;
- в) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;
- г) наложить стерильную повязку.

9. Что означает данный знак аварийной сигнализации?

- а) нужны компас и карта; б) здесь возможна посадка; в) нужны медикаменты; г) все в порядке.

10. Что обеспечивает регулярное закаливание?

- а) усиление реакции организма на колебания погоды;
- б) развитие способностей к восприятию и запоминанию;
- в) укрепление мышечной силы;
- г) замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%.

11. Дополните предложение. Здоровый образ жизни - это...

- а) способ существования разумных существ;
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

12. Что следует предпринять, если в походе вы отстали от своей группы?

- а) начать активные поиски группы во всех направлениях;
- б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;
- в) двигаться к населенному пункту; г) начать паниковать.

13. Если стрелка компаса показывает север вверх карты, где будет юг?

- а) слева карты; б) справа карты; в) внизу карты; г) вверх карты.

14. Какой должна быть питьевая вода?

а) немного мутной и слегка теплой; б) прозрачной, бесцветной и прохладной;
в) иметь запах и привкус; г) любая вода - питьевая.

15. Какое из полезных ископаемых не добывают в Волгоградской области?

а) лес; б) глина; в) нефть; г) руда.

Ответы: 1 В, 2 В, 3 Г, 4 Б, 5 Б, 6 В, 7 В, 8 А, 9 А, 10 А, 11 В, 12 Б, 13 В, 14 Б,
15 Б,В.

Индивидуальная карта освоения образовательной программы

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемых качеств)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения: _____

Ф.И.О. педагога: _____

Название программы: _____

Дата начала наблюдения: _____

Сроки диагностики		Один год обучения	
		Начало	Конец
1. Теоретическая компетентность			
1.1	Знания в области техники безопасности		
1.2	Знания по предмету «Туристское многоборье»		
1.3	Знания в области сопутствующих предметов		
2. Практическая компетентность			
2.1	Владение специальным туристическим оборудованием и оснащением		
2.2	Практические умения и навыки		
3. Личностное развитие			
3.1	Коммуникативность		
3.2	Толерантность		
3.3	Трудолюбие		
4. Личные достижения учащегося			

