

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ломоносовская общеобразовательная школа №3»**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
МОУ «Ломоносовская  
школа №3»

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 285 от 31.08.2023 г.

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*туристско-краеведческой направленности*

**«Юные туристы»**

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Разработчик:** педагог дополнительного образования Е.Н. Бабахова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные туристы» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).

– Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

– Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

– Письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

– Уставом и соответствующими локальными актами МОУ «Ломоносовская школа №3»

**Уровень освоения – базовый.**

**Актуальность программы.**

Мы сегодня живем в быстроменяющемся мире, в котором для достижения успеха необходим высокий уровень мобильности человека, проявляющийся в способности принимать решения в сложных ситуациях, умении постоянно саморазвиваться и совершенствовать свои навыки в течение всей жизни.

Кроме этого, в настоящее время заметное влияние на содержание, формы и методы обучения оказывает использование информационных технологий. Современные школьники активно используют персональные компьютеры, смартфоны, интернет и т. д., они воспитаны на аудио-видео продуктах, компьютерных играх и других элементах компьютерной культуры.

Туристическая подготовка подразумевает постоянную работу в команде, развитие навыков выживания в полевых условиях, преодоления различных препятствий, а также развитие чувства прекрасного через прикосновение к чудесам природы. Краеведческая подготовка показывает важные и интересные стороны края, города, района, в котором проживает ребенок, через изучение исторических, географических и природных особенностей с помощью различных способов – экскурсий (история, мифы, легенды и др.), посещение достопримечательностей края, теоретическое изучение, творческие проекты и многое другое.

Использование современных мультимедийных технологий дает возможность педагогу использовать в работе с обучающимся медиапродукты (мультимедийные презентации, видеоролики, видеофильмы, видеоэкскурсии, мультфильмы и т.д.), что позволяет повысить эффективность и мотивацию обучения.

В совокупности эти направления дают возможность ребенку изучить различные способы познания мира вокруг себя, развить умение применять знания на практике.

Таким образом, программа туристско-краеведческой направленности ориентирована на формирование личности, востребованной в современных условиях, обладающей высоким интеллектуальным и физическим потенциалом, готовой к познанию любой деятельности и преодолению жизненных трудностей.

**Программа адресована обучающимся 11-15 лет**

**Объем программы** – 204 часов за 1 год обучения, 204 часов за 2-й год обучения.

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных технологий.

**Формы проведения занятий:**

- теоретическое занятие – регулярные занятия, строящиеся по определенному плану педагога, нацеленные на освоение материала в рамках обычного учебно-развивающего занятия;

- практическое занятие – закрепление теоретических знаний на практике в полевых (поход, экскурсия по городу и др.) или воссозданных полевых (напр. занятие на специальных дистанциях, прохождение искусственных препятствий и др.) условиях;

- творческое занятие (создание творческих проектов или выполнение творческих заданий индивидуально, в парах или в малых группах).

**Язык обучения** – русский.

**Режим занятий:** учебные занятия с группой проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю с 15 минутным перерывом между занятиями по СанПиН – второй и третий год обучения. В конце каждого месяца проводится поход выходного дня либо поход с ночевкой, 8 и 16 академических часов соответственно, с отработкой в природной среде полученных знаний, умений и навыков. Работа по данной программе предусматривает ее освоение на уровне школьного образования и соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Отличительные особенности программы**

**Условия набора.** В кружок принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Результатом освоения программы является зачетная работа по сдаче нормативов, контрольное тестирование на знание правил безопасности, тестирование на знание первой помощи пострадавшим, участие в соревнованиях, сборах, поход. Промежуточная аттестация проходит 2 раза в год, в декабре и в мае. Каждое теоретическое занятие подкрепляется практическим в воссозданных или реальных условиях. Теоретические занятия проходят в специально оборудованном учебном помещении, а практические – в спортзале школы, на специальных дистанциях, на спортивной площадке и пришкольной территории (физическая подготовка, практические занятия, прохождение искусственных препятствий и т.п.), в поездках в пригороды Санкт-Петербурга и Ленинградской области (экскурсии, городское ориентирование и др.), на территории парков, скверов (ориентирование на местности, изучение природных особенностей, физическая подготовка и др.), в рамках выездов в дни школьных каникул в пределах Ленинградской области и Северо-Западного региона РФ (проведение экскурсий, участие в пеших туристических походах, учебно-тренировочных сборах, участие в туристских соревнованиях и др.). В завершении третьего года обучения планируется проведение пешего туристского похода 1 категории сложности в Ленинградской области либо на территории Карелии. В завершении четвертого года обучения планируется проведение автономного пешего туристского похода 1 категории сложности в Карелии, Краснодарском Крае либо в Адыгее.

**Условия формирования групп:**

Набор в группы свободный, основной набор – 1 сентября, возможен дополнительный набор в течение года. Наполняемость группы – от 15-25 человек.

### **Программно-методическое и организационно-педагогические условия.**

Наличие оптимальных программно-методических и организационно-педагогических условий для реализации данной дополнительной общеразвивающей образовательной программы определяется следующими факторами:

1) в программно-методическом направлении деятельности:

- разработана и реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист»;

- приобретены и самостоятельно разработаны учебно-дидактические материалы, настольные и практические игры, тесты, учебные видео-материалы, способствующие успешной реализации программы;

- подготовлено специальное и общее снаряжение для подготовки к пешим походам.

2) в организационно-педагогическом направлении деятельности:

- педагог дополнительного образования обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой; - деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса.

Информационное, программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение программы находится на хорошем уровне.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно констатировать, что условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Юный турист» в достаточной степени соответствуют поставленным цели и задачам, способствуют их решению, обеспечивают качество учебно-развивающей деятельности учащихся.

#### **Кадровые условия.**

Педагог дополнительного образования, образование высшее.

#### **Материально-технические условия.**

Реализация программы осуществляется с помощью разного оборудования и различных средств обучения. Для работы с учащимися имеются:

- учебная меловая доска;
- ноутбук для педагога;
- проектор;
- технические средства для печати методических и дидактических материалов;
- набор карт и обучающих топографических карточек.

#### **Материально-техническое обеспечение**

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1.	Навигатор	шт	1
2.	Палатка 3х местная	шт	5
3.	Рюкзак 65-90л	шт	15
4.	Спальный мешок размер XS-L	шт	15
5.	Коврик туристский	шт	15
6.	Типпи-тент (шатер)	шт	1
7.	Тент костровой 4,5*5м	шт	1
8.	Топор 7	шт	1
9.	Топор 10	шт	1
10.	Треккинговые палки	пара	15
11.	Компас	шт	15
12.	Газовая горелка	шт	2
13.	Трос костровой	шт	2
14.	Котел овальный 7 л	шт	1
15.	Котел овальный 5 л	шт	1
16.	Лопата складная саперная	шт	1
17.	Дидактические материалы	комплект	1
18.	Компьютер	шт	1
19.	Проектор	шт	1
20.	Спортивный инвентарь для физической подготовки	комплект	Спортзал школы
21.	Веревка основная 10мм	м	100
22.	Веревка вспомогательная 8мм	м	100
23.	Система страховочная	шт	15

24.	Карабин туристский	шт	50
-----	--------------------	----	----

## **Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»**

Цель программы - формирование и развитие социально-адаптирующейся личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через элементы туристско-краеведческой деятельности. Создание условий для раскрытия способностей в области создания мультимедийного контента.

Для достижения поставленных целей необходимо выполнить следующие задачи:

### **Предметные:**

- Способствовать овладению обучающихся туристскими умениями и навыками;
- Обучать техническим приёмам и навыкам для успешного участия и проведения туристических соревнований, туристских пеших походов, экскурсий местного уровня;
- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Обучать эмоциональным, интеллектуальным, практическим навыкам, для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- Обучать основам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим в экстремальных условиях.

### **Личностные:**

- Формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- Развивать способности к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, дисциплинированность и организованность и т. п.);
- Развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенности в себе, формировать позитивную самооценку;
- Формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в решении задач;
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать стремление к познанию и саморазвитию;
- Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

### **Метапредметные:**

- Обучать способам и приёмам самостоятельной и коллективной работы решения проблем развития любой ситуации;
- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через общение с природой и творческие исследовательские работы;
- Развивать волевые качества: выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением; Развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основам техники пешеходного туризма;
- Расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- Интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- Развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- Расширение знаний об окружающем мире;
- Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма посредством занятия краеведением и историей своей Родины;
- Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране и воспроизведению.

### **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист» предполагает следующие результаты:

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Учащиеся ознакомлены с задачами краеведения и его значением в жизни общества;
- Учащиеся ознакомлены с природными, историческими особенностями родного края;
- Учащиеся владеют базовыми навыками организации экскурсии;
- Учащиеся имеют ценностное отношение к природе родного края;
- Овладение учащимися основами туристской деятельности;
- Учащиеся имеют представление о различных видах туристской деятельности;
- Овладение учащимися базовой техникой и умениями прохождения туристской естественных и искусственных препятствий индивидуально и в группе;
- Учащиеся базовыми навыками работы с GPS-навигатором;
- Учащиеся ознакомлены с программами навигации.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Расширение кругозора и способов познания;
- Развитие выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- Развитие коммуникативности учащихся: развитие умений работать индивидуально и в группе в различных ситуациях;
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии;
- Развитие волевых качеств: выдержки, уверенности в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности;
- Развитие навыков самоконтроля, самодисциплины;
- Развитие бережного отношения к окружающему миру: людям, природе, животным; развитие чувства патриотизма;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Развитие учебно-познавательного интереса к мультимедийному творчеству;
- Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе.

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»**

#### **Общая туристская подготовка.**

##### **История и концепция безопасности в спортивном туризме.**

Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Развитие туризма как вида спорта. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

*Практические занятия: проведение ориентирования по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег»).*

##### **Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.**

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-

Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

#### **Снаряжение для пеших походов.**

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

#### **Туристский полевой лагерь.**

Выбор места для лагеря. Планировка лагеря. Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря.

#### **Организация питания в путешествии.**

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи.

*Практические занятия: составление раскладки продуктов на трех-пятидневное путешествие.*

#### **Первая помощь в путешествии.**

Понятие профилактики туристского травматизма. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация, транспортировка. Состав и хранение аптечки в походе. Контроль использования лекарственных препаратов.

*Практические занятия: реанимационные мероприятия, перевязка открытых ран, иммобилизация конечностей при переломах. Практические занятия проводятся в режиме сдачи индивидуальных зачетов.*

#### **Основы топографии и ориентирования на местности.**

Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам.

*Практические занятия: изучение карт, определение азимута движения, сравнение условных знаков с объектами на местности.*

#### **Экипировка лыжника на прогулке.**

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок.

#### **Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.**

Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением.

Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря.

Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес. Движение по шоссе.

#### **Общая физическая подготовка.**

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила,

ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

*Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.*

**Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: *сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.*

Упражнения для мышц шеи: *наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.*

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: *из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.*

Упражнения для ног: *различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.*

Упражнения с сопротивлением: *упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.*

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: *прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.*

Упражнения с отягощением: *упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.*

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: *сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.*

Элементы акробатики: *кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).*

Подвижные игры и эстафеты: *игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.*

Легкая атлетика.

*Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.*

*Гимнастические упражнения.*

*Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.*

*Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.*

*Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.*

*Упражнения на развитие выносливости.*

*Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.*

*Упражнения на развитие быстроты.*

*Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.*

*Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.*

*Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).*

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести.*

*Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.*

*Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.*

*Элементы скалолазания.*

*Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.*

*Упражнения для развития силы.*

*Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.*

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (*туловища, рук, ног*) без предметов и с предметами (*набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами*).

Упражнения со штангой (*40-60% от веса спортсмена*), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: *подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.*

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (*набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.*).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

*Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.*

### **Специальная подготовка.**

#### **Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.**

Понятие о метеорологических параметрах и процессах. Атмосферное давление. Температура. Возникновение и сила ветра. Циклоны и антициклоны. Происхождение и виды облаков. Атмосферные фронты (холодный, теплый, окклюзии) и карты погоды.

Местные признаки сохранения и перемены погоды.

#### **Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.**

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний на глаз и шагами. Определение расстояния по времени движения.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк, тормозной ориентир, бег в мешок. Определение точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

#### **Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.**

Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка. Подготовка, получение и выполнение краеведческих заданий в поход.

Гидрометеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Составление технического описания маршрута похода и графика движения по маршруту.

#### **Техника полевого походного быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.

#### **Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.**

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

#### **Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.**

Анализ пройденного маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

#### **Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.**

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **Упражнения по преодолению водных преград.**

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

##### **Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).**

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теори	Практи	
<b>1.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.</b> Анкетирование, врачебный допуск, страхование жизни и здоровья.	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	
2.1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	3	1	2	
2.2	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	3	3		
2.3	Нормативная база. Работа с РМКК, МЧС, Роспотребнадзор,	1	1		
2.4	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	1	1		
2.5	Снаряжение для пеших походов.	8	4	4	Практика, тест,
2.6	Туристский полевой лагерь.	4	2	2	
2.7	Организация питания в путешествии.	6	3	3	Составление меню на степенной поход 7-10 дней
2.8	Первая помощь в путешествии.	4	2	2	Тест, зачет
2.9	Основы топографии и ориентирования на местности.	9	3	6	Топографический диктант
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1		
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
3.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	34	1	33	Сдача спортивных нормативов
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>87</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	
4.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным	3	1	2	
4.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	17	1	16	Тест, зачет
4.3	Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия.	12	4	8	
4.4	Техника полевого походного быта.	18	2	16	
4.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	11	3	8	Зачет
4.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами	8	1	7	Тест
4.7	Экипировка лыжника на прогулке.	2	2		
4.8	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	16	2	14	Соревнования
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
5.1	Упражнения по преодолению водных преград.	21	2	19	
5.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	17	2	15	
	<b>Итого за первый год:</b>	<b>204</b>	<b>42</b>	<b>162</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 год обучения

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ФОРМИРОВАНИЕ</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>1</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	
1.1	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-	
1.2	Снаряжение для пеших, лыжных, водных походов.	12	5	7	
1.3	Туристский полевой лагерь.	8	3	5	
1.4	Организация питания в путешествии.	10	5	5	Составление меню на поход 1-2 категории
1.5	Первая помощь в путешествии.	4	2	2	Тест, зачет
1.6	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	2	2		Топографический
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
2.3	ОФП. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	34	1	33	Сдача спортивных
<b>3</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>87</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	
3.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	3	1	2	
3.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	18	2	16	Тест, зачет
3.3	Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.	12	4	8	
3.4	Техника полевого походного быта.	18	2	16	
3.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	11	3	8	Зачет
3.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	8	1	7	Тест
3.7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	10	2	8	
3.8	Техника водного туризма. Правила безопасности. Виды плавсредств, особенности водного туризма. Техника гребли на различных.	9	2	7	Соревнования
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	21	2	19	

4.2	Упражнения по преодолению склонов.	17	2	15	
	<b>Итого за второй год:</b>	<b>204</b>	<b>42</b>	<b>162</b>	

### Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации (формы аттестации) дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»: зачёт, опрос, тестирование, тематическая игра, конкурс, квест, викторина, опрос, творческие индивидуальные и подгрупповые задания, защита проектов, участие в туристских соревнованиях, пешем походе.

#### Оценочные материалы

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций).

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы:

педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, выполнение контрольных заданий, выполнение практических заданий, тестирование, анкетирование, выполнение и защита проектной работы, выполнение практических заданий, упражнений, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, успешное участие в туристических сборах и походах выходного дня.

#### Методы, используемые на занятиях:

**Объяснительно-иллюстративные** (методы обучения, при использовании которых обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию - рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, демонстрация наглядных пособий и иллюстраций, показ документов, фотографий, видеофильмов).

**Репродуктивные методы обучения** (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

**Частично-поисковые методы обучения** (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом, выполнение практических заданий, самостоятельная работа, работа по заданному алгоритму/плану).

**Исследовательские методы обучения** (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной познавательной и творческой деятельности).

**Рассказ, беседа** позволяют изложить теоретический материал, необходимый для освоения программы. **Демонстрация наглядных, образцов, пособий и иллюстративного и видео материала** способствует лучшему усвоению теории и изучению практических приемов работы. **Выполнение практических заданий** способствует закреплению теоретических основ и позволяет обучающимся отработать практические навыки и приемы работы с документами, получить опыт выступлений и освоения разных социальных ролей в коллективе.

#### Формы контроля

На основании Положения о промежуточной аттестации по дополнительным общеразвивающим программам различной направленности освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, которая проводится как минимум два раза в течение учебного года: в первом и втором полугодии (декабрь, май). Система оценивания — зачет/незачет. Мониторинг успеваемости осуществляется по критериям, представленным ниже (за типовое задание балла в приведены в таблице)

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Текущий	Тренировочные упражнения, самостоятельная, творческая работа	По мере изучения темы (Сентябрь-Май)
Промежуточный	Тест, зачет.	Декабрь, Май

Итоговый	Проверка знаний, навыков на местности (соревнования, итоговый зачетный поход).	Май-Июнь
----------	--	----------

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Форма текущего контроля – тренировочные упражнения, творческая и самостоятельная работа, индивидуальные сообщения и проекты, семинары, Оценка практической работы проходит в форме перекрестного анализа, самоанализа и оценки педагога. При этом оценивается результат, проводится обсуждение хода выполнения упражнения, возникших проблем и сложностей (творческих, технических, организационных), определяются лучшие в группе образцы работ. Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися разделов или ключевых тем Программы, проводится в декабре (I полугодие) и мае (II полугодие) текущего учебного года. Форма промежуточной аттестации: I полугодие - тестовые и практические зачетные задания по изученным темам, зачет по ОФП; II полугодие – тестовые и практические зачетные задания по изученным темам, зачет по ОФП. Тестирование проводится в письменном виде в течение 20 минут, зачетные задания проводятся в течение 20 минут. Итоговый контроль – проводится в мае, в пешем походе, на сборах. Содержание и объем материала, подлежащего проверке, определяется программой. При проверке усвоения материала необходимо выявлять полноту, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях.

Тесты: «Подготовка к походу».

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

- А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;
- Б) перемене погоды;
- В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- А) хорошо знать маршрут;
- Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
- В) одеться по сезону;
- Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;
- В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Тест: «Полевой походный быт»

1. Подготовка к выходу на природу начинается

- 1) с определения района путешествия и составления плана похода.
- 2) с подготовки набора необходимых продуктов
- 3) с постановки задачи каждому участнику похода
- 4) с приобретения навигационного оборудования

2. При проведении бивачных работ необходимо (выбери правильные ответы)

- 1) выбрать место для бивака рядом с сухой частью русла горной реки
- 2) выбрать площадку для костра на открытом, но защищенном от ветра месте, около воды
- 3) развести костер около деревьев, камыша, тростника, сухой травы, обеспечив тем самым запас топлива.
- 4) не разводить огонь на торфяниках и каменистых россыпях
- 5) разжечь костер с помощью растопки из сухих веточек, бересты, стружек, лишайника, лучины
- 6) не разводить костер в целях безопасности, а для питания использовать сухой паек

3. Кто из туристов должен иметь с собой спички в герметичной упаковке?

- 1) руководитель группы
- 2) турист достигший возраста 18 лет
- 3) каждый турист
- 4) Спички туристам иметь нельзя! Спички детям не игрушка!

4. В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров рекомендуется разводить

- 1) один костер, для приготовления пищи и просушивания одежды
- 2) два костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды
- 3) три костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третий для отпугивания диких животных
- 4) чем больше — тем лучше

5. К личному снаряжению туриста не относятся (выбери правильные ответы)

- 1) топор
- 2) одежда и обувь
- 3) умывальные принадлежности
- 4) палатка
- 5) схемы и карты
- 6) компас
- 7) варочная посуда

**6.** Уход за снаряжением туриста в пути не включает (выбери правильный ответ)

- 1) периодический осмотр снаряжения
- 2) текущий ремонт снаряжения
- 3) приобретение снаряжения вышедшего из строя
- 4) просушивание снаряжения

**7.** Что входит в состав аптечки первой помощи (выбери правильные ответы)

- 1) бинты стерильные
- 2) ножницы
- 3) пинцет
- 4) йодная настойка
- 5) марганцовка
- 6) шприцы медицинские
- 7) термометр
- 8) жгут резиновый

**8.** Что необходимо соблюдать в пешем походе? (выбери правильные ответы)

- 1) правила личной гигиены
- 2) правила обращения с электроприборами
- 3) дисциплину
- 4) правила поведения в школе
- 5) режим движения и отдыха
- 6) правила личной безопасности

**9.** Режим движения в лыжном походе определяется (выбери правильные ответы)

- 1) погодными условиями
- 2) характером местности
- 3) уровнем физической подготовки участников похода
- 4) необходимостью преодолеть наибольший участок пути за наименьшее время

**10.** При проведении водных походов посадка на лодку осуществляется (выбери правильный ответ)

- 1) с носа
- 2) с кормы
- 3) по своему усмотрению
- 4) с борта

**11.** Существуют ли возрастные ограничения для юных туристов — велосипедистов?

- 1) возрастных ограничений нет
- 2) участвовать в велосипедных туристских походах можно с 10 лет
- 3) участвовать в велосипедных туристских походах можно с 14 лет
- 4) участвовать в велосипедных туристских походах можно с 16 лет

**12.** Какие дороги лучше выбирать для велосипедного путешествия? (выбери правильные ответы)

- 1) дороги местного значения с асфальтовым покрытием
- 2) автомагистрали
- 3) дороги местного значения с песчано-гравийным покрытием
- 4) скоростные шоссе
- 5) путешествовать лучше по бездорожью
- 6) любые, по желанию туриста

**13.** Через какое время после начала движения велосипедисту-туристу рекомендуется сделать технический привал для выявления и устранения недостатков?

- 1) технический привал рекомендуется делать через каждые 10 мин. пути
- 2) технический привал рекомендуется делать через 20-25 мин. пути
- 3) технический привал рекомендуется делать через 3-5 час. пути
- 4) технический привал делать не рекомендуется

14. При проведении водных походов вытаскивать тонущего на лодку из воды рекомендуется (выбери правильные ответы)
- 1) с левого борта лодки
  - 2) с кормы лодки
  - 3) с носа лодки
  - 4) с правого борта лодки
  - 5) на лодку тонущего вытаскивать не рекомендуется, достаточно бросить ему спасательный круг
  - 6) с любой стороны лодки ближайшей к тонущему.

## Тест

### Правила поведения на природе

1. **Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:**

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с трассы, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

2. **Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:**

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались;
- в) остановиться и оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место и оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

3. **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, окурки, остатки пищи)
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

4. **Источники света видны ночью на расстоянии:** Выберите из предложенных вариантов правильные.

**костер:** а) до 3 км. б) 5 км. в) 8 км. г) 10 км.

**свет карманного фонарика:** а) до 1 км. б) 1,5 км. в) 2 км. г) 2,5 км.

5. **Маркировка туристских маршрутов осуществляется металлическими табличками, которые крепятся на деревьях на уровне роста человека. Таблички имеют три горизонтальные полосы. В какие цвета они окрашены? Выберите правильные ответы:**

- а) красная - белая - красная;
- б) белая - красная - белая;
- в) синяя - желтая - синяя;

- г) желтая - синяя - желтая;
- д) белая - синяя - белая;
- е) синяя - белая - синяя.

**6. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**7. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь? Укажите правильный ответ:**

- а) по часам; б) по луне; в) по Полярной звезде.

**8. Определить стороны света на местности можно по: Выберите правильные способы.**

- 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;
- к) часам.

**9. По каким местным приметам можно определить стороны света? Выберите правильные варианты:**

- 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 колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям на водоемах;
- к) скорости ветра.

**10. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к месту сооружения временного жилища:**

- а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
- д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

**11. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать: Какой из способов является единственно правильным?**

- а) сверху - вниз; б) справа - налево; в) снизу - вверх; г) безразлично как.

**12. На каком костре можно быстро вскипятить воду? Выберите вариант ответа:**

- а) "нодья"; б) "таежный"; в) "колодец"; г) "шалаш".

**13. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к жаровым:**

- а) "шалаш"; б) "звездный"; в) "таежный"; г) "решетка".

**14. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:**

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя - тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

**15.Что запрещается делать при разведении костра? Выберите из предложенных вариантов правильные ответы:**

- а) разводить костер возле 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 3-х человек.

**16.Выберите из предложенных вариантов 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 метров 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.

#### Мониторинг результатов обучения ребенка

показатели (оцениваемые критерии)	критерии	степень выраженности (уровень)	возможное кол-во баллов	методы диагностики
<b>1.Теоретическая подготовка.</b>  1.1. Знания по основным разделам учебного плана.	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	1. <i>Минимальный</i> (владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Опрос, викторина, дидактическая игра
		2. <i>Средний</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)	3	
1.2. Владеет	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	3. <i>Максимальный</i> (усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за год)	5	
		1. <i>Минимальный</i> (избегает употреблять специальные термины)	1	
		2. <i>Средний</i> (сочетает специальную терминологию с бытовым языком)		

терминологией		терминологию с бытовой) 3. <i>Максимальный</i> (осознано употребляет специальные термины в соответствии с их значением)	3 5	
<b>2. Практическая подготовка.</b> 2.1. Практические умения и навыки предусмотренные программой  2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.  Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	1. <i>Минимальный</i> (владеет менее чем ½ предусмотренных умений и навыков) 2. <i>Средний</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½) 3. <i>Максимальный</i> (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за год)  1. <i>Минимальный</i> (испытывает большие затруднения при работе с оборудованием) 2. <i>Средний</i> (работает с оборудованием с помощью педагога) 3. <i>Максимальный</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая больших затруднений)	1 3 5  1 3 5	Наблюдение за проведением практической работы
<b>3. Общеучебные навыки и умения.</b> 3.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.  3.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты,	Самостоятельность в подборе и анализе литературы  Самостоятельность в учебно-исследовательской	• <i>Минимальный</i> (испытывает затруднения при работе с литературой, нуждается в помощи и контроле педагога) • <i>Средний</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителя) • <i>Максимальный</i> (работает самостоятельно, не испытывая больших затруднений)  • <i>Минимальный</i> (испытывает затруднения при работе с литературой, нуждается в помощи и контроле педагога) • <i>Средний</i> (работает с	1 3 5  1	Наблюдения, анализ, практическая самостоятельная работа  Анализ выполненных работ

самостоятельные учебные исследования).	работе.	литературой с помощью педагога или родителя)	3	Наблюдение	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный</i> (работает самостоятельно, не испытывая больших затруднений)</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный</i> (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой)</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½)</li> </ul>
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный</i> (усвоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за год)</li> </ul>
3.3. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности		1		
			3		
			5		

### Мониторинг личностного развития ребенка

показатели (оцениваемые критерии)	критерии	степень выраженности (уровень)	возможное	методы диагностики
			кол-во баллов	
1. Организационно-волевые качества.				Наблюдение
1.2. Воля.	Способность выдерживать определенные нагрузки в течении определенного времени.  Способность активно побуждать себя к действиям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Минимальный</i> (терпения хватает меньше чем на ½ занятия)</li> <li>2. <i>Средний</i> (терпения хватает больше чем на ½ занятия)</li> <li>3. <i>Максимальный</i> (терпения хватает на все занятие)</li> </ol>	1	
			3	
			5	
			1	
			3	
	Умение контролировать свои поступки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Минимальный</i> (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне)</li> </ol>	1	

1.3. Самоконтроль.		2. <i>Средний</i> (периодически контролирует себя сам) 3. <i>Максимальный</i> (постоянно контролирует себя сам)	3 5	
<b>2. Ориентационные качества.</b> 2.1. Самооценка.  2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.  Осознанное участие ребенка в освоение образовательной программы.	1. Завышенная 2. Заниженная 3. Нормальная  1. <i>Минимальный</i> (интерес к занятиям продиктован ребенку извне) 2. <i>Средний</i> (интерес периодически поддерживается самим ребенком) 3. <i>Максимальный</i> (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	1 3 5  1 3 5	Анкетирование   Тестирование
<b>3. Поведенческие качества.</b> 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов в процессе взаимодействия).  3.2. Тип сотрудничества.	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.  Умение воспринимать общие дела как свои собственные.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный</i> (периодически провоцирует конфликты)</li> <li>• <i>Средний</i> (сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)</li> <li>• <i>Максимальный</i> (пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный</i> (избегает участия в общих делах)</li> <li>• <i>Средний</i> (участвует при побуждении извне)</li> <li>• <i>Максимальный</i> (инициативен в общих делах)</li> </ul>	1 3 5  1 3 5	Тестирование   Наблюдение

#### Список литературы

1. «Юные инструкторы туризма». Москва, 1999.
2. Официальные документы по самодеятельному туризму. Москва, 1979.
3. Туризм в школе. Москва, 1983.

4. Академия выживания. Москва, 1996.
5. Куликов В.М, Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. Москва, 1997.
6. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»1993.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.,ЦРИБ «Турист»,1983.
8. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение,1991.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., ФиС,1974.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.,1985.
11. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ,1993.
12. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. – М., ФиС 1987
13. Тукыл В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвящение 1990.
14. Линчевский Э.Э. психологический климат туристской группы. 3-е изд., испр. и доп. – СПб, 2012.