

Министерство образования Кузбасса

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Кемеровский областной центр детского и юношеского туризма и
экскурсий»**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**«СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМ:
ДИСТАНЦИИ «ПЕШЕХОДНЫЕ»
Вводный курс**

**Составитель: Кожемякина Т.А.,
педагог дополнительного образования**

Кемерово, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	11
Содержание программы:	12
1. Основы туристско-спортивной подготовки	12
2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»	14
3. Топография и ориентирование	17
4. Краеведение	19
5. Основы гигиены и оказания первой помощи	19
6. Общая и специальная физическая подготовка	20
 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс».	 23
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	23
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	25
Формы контроля по программе	26
Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы	27
Литература, рекомендуемая для педагогов	29
Литература, рекомендуемая для учащихся	32
Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»	33
Список использованных источников и литературы	85

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс» является модифицированной программой на основе программы «Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 1», пятого выпуска первой части под ред. Д.В. Смирнова. Программа представляет годовой цикл занятий туристско-краеведческой направленности.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 093 242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»)

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

– Уставом ГАУДО КОЦДЮТЭ,
– Правилами соревнований по виду спорта «спортивный туризм»,
– Правилами соревнований по спортивному ориентированию,
– Регламентом вида спорта «Спортивный туризм», и другим нормативно-правовым документам, регулирующим туристско-спортивную и краеведческую деятельность в Российской Федерации и в Кемеровской области.

Актуальность программы в том, что она представляет модернизированный курс первого года занятий спортивным туризмом на этапе базовой подготовки для детей младшего школьного возраста, тем самым предлагая один из вариантов решения задачи вовлечения младших школьников во внеурочные виды деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности формирования у обучающихся интереса к новым для них видам деятельности – спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению; способствует углублению знаний о культуре здорового образа

жизни и развивает физические качества.

Отличительными особенностями данной программы является изменение содержания и количества разделов по сравнению с ранее опубликованными программами. Программа состоит из 6 разделов, посвященных 6 основным направлениям познавательной активности при изучении основ спортивного туризма. Раздел «Основы туристской подготовки» переименован в раздел «Основы туристско-спортивной подготовки» для формирования дифференцированного представления о туризме экскурсионном и спортивном.

Современный спортивный туризм развивается в двух направлениях - в группе дисциплин «маршрут» и в группе дисциплин «дистанция». Отличительными особенностями программы является то, что приоритет в занятиях отводится подготовке к соревнованиям в группе дисциплин «дистанция», а именно - к пешеходным дистанциям 1 класса. Изучение учебно-тренировочных маршрутов присутствует в объеме, необходимом для формирования правильного понимания особенностей выполнения технических приемов на пешеходных дистанциях, а также для содействия в развитии физических качеств. В связи с ориентацией на углубленное изучение спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» в программу введен раздел «Спортивный туризм: дистанция «пешеходная».

Раздел «Топография и ориентирование» присутствует под тем же названием, что и в типовой программе Д.В.Смирнова, и посвящен изучению аналогичных тем.

Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» переименован в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи», т.к. под доврачебной помощью подразумевается помощь медицинского работника, не являющегося врачом, но обладающего правом на медицинские манипуляции, назначение и использование медицинских препаратов.

Раздел «Зачетные мероприятия», стоящий в типовой программе вне сетки часов, в данной программе отсутствует, так как в каникулярных мероприятиях объективно не может принимать участие вся группа в силу того, что многие учащиеся находятся на семейном отдыхе за пределами населенного пункта.

Зачетными мероприятиями в представленной программе являются контрольные занятия и соревнования по соответствующим темам в течение учебного года. Подготовка к данным мероприятиям осуществляется планомерно в течение всего предшествующего образовательного периода.

Раздел, посвященный изучению основ оказания первой помощи, сокращен, т.к. по действующему законодательству, лица, не являющиеся

медицинскими работниками, не имеют права оказывать медицинскую помощь: пользоваться медицинскими препаратами и делать медицинские манипуляции.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» сокращен - за пределы изучения вынесен врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль перенесен в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи», а врачебный контроль из программы удален, поскольку осуществляется медицинскими работниками вне сетки часов без участия педагога.

Цель программы: всестороннее формирование навыков и качеств юного туриста-спортсмена.

Задачи программы:

обучающие:

- освоение базовых навыков спортивного туризма,
- освоение базовых навыков спортивного ориентирования,
- изучение родного края,
- формирование первичных умений оказания первой помощи при небольших повреждениях и соблюдения санитарно-гигиенических норм;

воспитательные:

- физическое совершенствование обучающихся,
- воспитание бережного отношения к природе,
- воспитание ответственного отношения к выбранной деятельности.

развивающие:

- развитие у обучающихся коммуникативных качеств,
- физическое совершенствование обучающихся.

Данная программа адаптирована к обучающимся в возрасте 10-11 лет (4-5 классы), что на год младше по сравнению с типовой. Зачисление на 1 год обучения проводится при условии наличия медицинской справки с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Возраст для зачисления может быть снижен на 1-2 года при условии наличия медицинской справки с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и при успешном прохождении входного тестирования физических качеств, необходимых для прохождения коротких пешеходных дистанций 1 класса. Оценка результативности освоения раздела программы «Общая и специальная физическая подготовка» при этом производится с учетом возраста обучающихся.

Предполагается, что систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний о физической культуре

и спорте; технике и тактике спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция», основам спортивных походов и путешествий; ориентированию на местности; оказанию первой помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Состав объединения дополнительного образования для успешного достижения туристско-спортивных целей и с учетом соблюдения требований безопасности комплектуется согласно действующим типовым нормативам наполняемости учебных групп, в соответствии с уровнем и этапом подготовки обучающихся и составляет от 12 до 14 человек.

Срок обучения по программе составляет 1 учебный год, 36 учебных недель. Учебные часы по программе перераспределены в сравнении с типовой программой, что вызвано необходимостью соответствия возрастным познавательным, физическим и психологическим особенностям учащихся. Общий объём часов, также как и в типовой программе, составляет 324 часа, из них 74 часа отводиться теоретическим занятиям, 250 - практическим. Объём часов по разделу «Основы туристско-спортивной подготовки» составляет 72 часа (25 - теория, 47 - практика), по разделу «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» - 86 часов (11 - теория, 59 - практика), «Топография и ориентирование» - 45 часов (15 теория и 30 практика), «Краеведение» - 18 часов (6 - теория, 12 - практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 21 час (8 теория и 13 - практика), «Общая и специальная физическая подготовка» - 82 часа (9 теория и 89 практика соответственно).

Календарный учебный график программы подразумевает общий объем учебных часов - 324 часа. Количество учебных недель - 36, по 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа по 45 минут каждый, с двумя 10-минутными перерывами. Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 25 мая.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Форма обучения по программе - очная.

Занятия с обучающимися проходят в форме урока и лекции - в учебном кабинете (классе), учебно-тренировочного занятия - в спортивном зале, учебно-тренировочных сборах - на специализированном туристско-спортивном полигоне, учебно-тренировочных маршрутах - на природе. Проведение практических занятий по спортивному туризму в связи с

природно-климатическими особенностями региона, предполагается преимущественно в закрытых помещениях - специализированных туристско-спортивных залах. Занятия по программе предполагаются преимущественно, но могут быть и индивидуальными - при подготовке конкретных обучающихся к тематическим конкурсам, соревнованиям.

В течение периода обучения обучающихся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» и спортивному ориентированию согласно своему возрасту и спортивной квалификации, в туристских слетах и в краеведческих конкурсах.

Методами обучения при работе с обучающимися по данной программе являются словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы, а также исследовательский и игровой. В качестве методов воспитания выступают стимулирование и мотивация, убеждение и поощрение.

В период занятий создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся. За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором базовых знаний, умений и навыков по спортивному туризму, краеведению, основами гигиены, оказания первой помощи и физической культуре.

Планируемый результат программы: освоение обучающимися навыков прохождения пешеходных коротких дистанций 1 класса (этапы «навесная переправа», «спуск», «подъем по стенду с зацепами», «бревно», «маятник», «траверс по зацепам», «траверс по горизонтальным перилам», «параллельные перила», «узлы»), навыков прохождения дистанции спортивного ориентирования по младшей возрастной группе в летнее время (в дисциплинах «выбор», «заданное направление»), приобретение базовых знаний о природных, исторических и административных особенностях родного края, принципах и приемах соблюдения гигиены, оказания первой помощи при легких повреждениях (неглубоких порезах, мозолях, ожогах и обморожениях 1 степени, легком переохлаждении и перегреве) физическое совершенствование.

К концу учебного года обучающихся должны приобрести поведенческие навыки сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к спортивному инвентарю, природоохранной деятельности (соблюдение чистоты в природной среде, утилизация мусора).

Предусматривается педагогическая диагностика способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития. Диагностика проводится в соответствии с «Мониторингом результативности обучения по

дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс» (далее - «Мониторинг результативности»). Диагностика проводится 3 раза в течение учебного года - в начале учебного года (начальная (входная) диагностика), в течение периода обучения – (промежуточная диагностика) и в конце учебного года (итоговая диагностика). Мониторинг включает в себя теоретическое тестирование, проводимое в учебном кабинете, выполнение физических упражнений в спортивном зале, выполнение технических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования - на соответствующих дистанциях и выполнение конкурсных заданий на тематических мероприятиях (по краеведению, основам оказания первой помощи). При этом тестирование выполняется трижды в год по вышеуказанной схеме, а выполнение физических упражнений, технических приемов и конкурсных заданий выполняются на текущих итоговых мероприятиях (контрольных занятиях) и дают повышающие коэффициенты к результату тестирования.

По окончании обучения по данной программе обучающихся могут быть переведены на следующую ступень - зачислены на программу «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1» (модифицированная общеразвивающая программа, составленная Кожемякиной Т.А. на основе типовой федеральной программы «Спортивный туризм: туристское многоборье» под ред. Д.В. Смирнова), либо на иную программу, если возраст, знания и учебные навыки обучающихся соответствуют необходимому уровню на момент проведения входящей диагностики по такой программе. В случае, если обучающийся не освоил данную программу в полном объеме по причине пропуска занятий, занятий не с начала учебного года, либо по причине низкой успеваемости, обучающийся с согласия родителя (законного представителя) может быть повторно зачислен на данную программу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение программы** комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения обучающегося»;
- **информационное сопровождение** осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеоинформацией (при условии наличия Согласий на обработку и хранение персональных данных);
- **обеспечение безопасности образовательной деятельности** достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок,

страховочных систем, страховочно-спусковых устройств, карабинов, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см. (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении занятий по спортивному туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки обучающихся, стартующих в парных забегах;

– **организационное сопровождение** предполагает выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования на специализированные спортивно-туристские полигоны, в лагеря полевого и стационарного типа с возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных (палатки) помещений для конкурсной программы по оказанию первой помощи и краеведению, спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся - предполагается участие в степенных некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения;

– **кадровое обеспечение** реализации программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами. Для наиболее продуктивной работы рекомендуется привлекать к работе узких специалистов: краеведов (историков, этнографов, биологов и экологов), медиков (преподавателей медицинских учреждений, преподавателей ОБЖ). При организации поездок на учебно-тренировочные сборы и при проведении учебно-тренировочных маршрутов рекомендуется привлечение родителей обучающихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребенка к месту проведения выездных мероприятий (соревнований, учебно-тренировочных сборов) и обратно.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, работающих по туристско-краеведческой и физкультурноспортивной направленностям. Программа может использоваться педагогами общеобразовательных учреждений для подготовки обучающихся к школьным туристским слетам.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана занятий, содержания программы, перечня оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого для ее реализации, списка рекомендуемой

литературы для педагога и обучающихся, перечня форм контроля по программе, списка учебно-методических комплексов, мониторинга результативности обучения, календарно-тематического плана программы, списка использованных источников и литературы.

Вводный курс туристско-спортивной подготовки

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	7	3	4
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	21	9	12
1.4	Туристские узлы	24	4	20
1.5	Организация туристского быта	16	8	8
		72	25	47
2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»				
2.1	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	3	3	0
2.2	Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса	76	4	72
2.3	Туристские слеты	3	1	2
2.4	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	4	3	1
		86	11	75
3. Топография и ориентирование				
3.1	Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт	21	7	14
3.2	Работа с компасом. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
3.3	Измерение расстояний. Способы ориентирования	3	1	2
3.4	Правила соревнований по спортивному	18	6	12

	ориентированию. Действия в случае потери ориентировки			
		45	15	30
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.	9	3	6
4.2	Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	9	3	6
		18	6	12
5. Основы гигиены и оказания первой помощи				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.2	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	3	2	1
5.3	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	15	5	10
		21	8	13
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	26	3	23
6.2	Специальная физическая подготовка	26	3	23
6.3	Основы скалолазания	24	3	21
6.4	Прием контрольных нормативов	6	0	6
		82	9	73
Итого		324	74	250

Содержание программы

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, развития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о

спортивном туризме.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (в группе дисциплин «маршрут» и группе дисциплин «дистанция»).

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в спортивном туризме. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по программе.

1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме

Дисциплина в спортивном туризме - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Характерные причины травм. Порядок подготовки к занятиям в спортивном зале, на скальном тренажере, на лыжах, на местности. Особенности тренировочного процесса в условиях риска заболевания клещевым энцефалитом. Действия при возникновении опасной ситуации. Правила соблюдения безопасности при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий.

Практические занятия

Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, карематов их особенности. Упаковка рюкзака. Оборудование для приготовления пищи: посуда, костровое оборудование, туристские печки. Защитное снаряжение: одежда, обувь, перчатки, верховки, очки, хобба и др. Снаряжение для зимних походов и соревнований, типы лыж, креплений, лыжной обуви, лыжных палок. Страховочное снаряжение: веревка, альпеншток, треккинговые палки, страховочная система, самостраховка, карабины, страховочно-спусковые устройства. Вспомогательное снаряжение:

ролик для движения по навесным переправам, зажимы, жумар.

Практические занятия

Работа со снаряжением, изготовление, ремонт, уход.

1.4. Туристские узлы

Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «академический», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный проводник», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов.

1.5. Организация туристского быта.

Бивачное снаряжение и оборудование для обустройства туристского быта на учебно-тренировочных сборах, в походах, туристических слетах. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности бивачного снаряжения для зимних походов.

Привалы и ночлеги в полевых условиях. Продолжительность и периодичность привалов на учебно-тренировочном маршруте 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 установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила организации купания.

Значение рационально организованного питания. Варианты организации питания на однодневном учебно-тренировочном маршруте: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания на полевых учебно-тренировочных сборах, 2-3-дневном учебно-тренировочном маршруте, туристическом слете, на соревнованиях. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на туристско-спортивных мероприятиях.

Практические занятия

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению). Организация ночлегов туристской группы в помещениях и в полевых условиях.

Составление меню и списка продуктов для 1-дневного учебно-тренировочного маршрута. Составление меню и списка продуктов для 3-5 дневных учебно-тренировочных сборов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Соблюдение питьевого режима.

2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

2.1. Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»: пешеходные, лыжные, водные, горные. Соревнования личные, в связках и в группе. Длинные и короткие дистанции. Классы дистанций. Ранг соревнований.

Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Специальный допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия

Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Действия на старте и финише. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

2.2. Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса: личное, в связке, в команде

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «опасная зона», «безопасная зона», «исходная сторона этапа», «целевая сторона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1 -го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Организация работы на этапах пешеходных дистанций 1 класса соревнований

по спортивному туризму, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий), в команде. Тактика взаимодействия в команде. Взаимодействие связки на дистанции, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских соревнованиях. Личное прохождение этапов, прохождение в связке. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) эта - пов, дистанций.

Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам ;
- подъем, траверс и спуск по склонам;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- переправа через препятствие по бревну с судейскими перилами (до 15 м);
- переправа через препятствие по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через препятствие по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через препятствие с помощью маятника (3-5 м);
- переправа через препятствие маятником с самостраховкой;
- траверс склона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (до 20 м);
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (до 40 м).

2.3. Туристские слеты

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения туристского слета и соревнования. Оформление места проведения туристского слета и соревнования.

Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, школы, района, города.

2.4. Действия туриста-спортсмена в аварийной (экстремальной) ситуации

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста-спортсмена в аварийной ситуации. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся.

Практические занятия

Игры-тренинги по выходу из экстремальной ситуации.

3. Топография и ориентирование

3.1. Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт

Понятие «карта». Космические фотоснимки, орографические схемы, физические, топографические, спортивные и военные карты. Карты для спортивного туризма: топографические и спортивные. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты.

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности: сущность способа горизонталей, сечение, заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Понятие о топографических знаках. Группы знаков. Масштабные и

внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Условные знаки спортивных карт. Определение сторон света по спортивной карте. Отличительные особенности изображения форм земной поверхности, скал и камней, растительного покрова, гидрографии и болот, искусственных объектов и сооружений на спортивных картах. Технические знаки. Знаки элементов дистанции. Знаки легенд.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение форм земной поверхности по карте. Сопоставление изображений рельефа на карте с рельефом на местности. Схематичное изображение рельефа местности.

Диктант на знание знаков топографических и спортивных карт, упражнения на запоминание знаков, игры.

3.2. Работа с компасом. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3. Измерение расстояний. Способы ориентирования

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени

движения. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Прохождение маршрута, движение по легенде.

3.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов (КП). Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по особенностям природных и антропогенных ориентиров.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры.

Практические занятия

Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа на старте и финише. Разбор вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф родного края: тип местности, горные системы. Водоемы родного края: реки, озера природные и искусственные. Полезные ископаемые добываемые в регионе. Выдающиеся природные достопримечательности родного края.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Обозначение области на контурных картах, сопоставление с административной и физико-географической картами.

«Путешествия» по карте: по рекам, по горным системам. Прогулки по ближайшим окрестностям своего населенного пункта.

4.2. Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

История и культура родного края. Коренное население, история освоения. Многонациональность родного края – залог дружбы между народами. Административное деление родного края: районы, крупные населенные пункты. Транспортные магистрали: автомобильные, речные, железнодорожные и воздушные.

Экономика и культура родного края, перспектива развития. Знаменитые памятники истории и культуры, местонахождение, история возникновения. Знаменитые люди, их вклад в развитие родного края.

История своего населенного пункта: год образования, топонимика, история развития. Наиболее интересные места для экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5.2 Медицинская аптечка туристов-спортсменов

Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Травматизм и заболевания в спортивном туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Иммобилизация. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, карематов и спецполотна.

Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Роль и значение общей физической подготовки в спортивном туризме. Общая

физическая подготовка - разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к общей физической подготовке в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Командные спортивные игры: футбол, волейбол и др.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида спорта. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам: постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег. Подъемы и спуски по лестницам, склонам бегом.

Специальные силовые упражнения:

- отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах;
- лазанье с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости, без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость, надевание страховочной системы. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой

движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Основы скалолазания

Скалолазание в спортивном туризме. Естественный и искусственный скальный рельеф. Индивидуальное лазанье по скальным стенкам.

Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели, Подъем в распор, трение.

Практические занятия

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках.

Лазанье по крутонаклонным и вертикальным стенкам высотой до 10 м на верхней страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1 -3 см с упором «ногами в стену» на страховке.

6.4. Прием контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№.	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
2.	Баллоны газовые к горелке	Компл.
3.	Горелка газовая	3 шт.
4.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
5.	Клеенка кухонная	2 шт.
6.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
7.	Компостеры для отметки в карте	Компл.
8.	Костюм ветрозащитный	Компл.

9.	Костюм парадный	Компл.
10.	Костюм спортивный беговой	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Накидка от дождя	Компл.
13.	Номера участников (нагрудные)	Компл.
14.	Палатка туристская каркасная 3-4-местная	3 шт
15.	Перчатки рабочие	Компл.
16.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
17.	Посуда для приготовления пищи	Компл.
18.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
19.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
20.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
21.	Спецполотно для носилок	1 шт.
22.	Стол� складные	Компл.
23.	Стульчики складные	Компл.
24.	Таганок костровый	2 шт.
25.	Тент хозяйственный	1 шт.
26.	Термос (3 л)	2 шт.
27.	Фляги для питьевой воды (5 л)	2 шт.
28.	Фонари налобные	14 шт.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (60 м)	10 шт.
2.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
3.	Жумары	Компл.
4.	Карабин туристский стальной (с классической муфтой)	Компл.
5.	Карабин туристский дюралевый (с классической муфтой)	Компл.
6.	Карабин туристский дюралевый (автомат)	Компл.
7.	Каска защитная	Компл.
8.	Коврик туристский	14 шт
9.	Куртка парадная утепленная	Компл.
10.	Полиспаг	2 шт.
11.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
12.	Система страховочная	Компл.
13.	Спальник	14
14.	Спецполотно(носилки)	2 шт.
15.	Тросик костровый	2 шт.
16.	Фонарь сигнальный	4 шт.
17.	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Весы напольные	1 шт.
2.	Видеокамера цифровая	1 шт.
3.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
4.	Карты топографические учебные	Компл.
5.	Карты спортивные	Компл.
6.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.

7.	Компьютер	1 шт
8.	Курвиметр	10 шт.
9.	Проектор	1 шт.
10.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
11.	Секундомер электронный	4 шт.
12.	Транспортир	Компл.
13.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
14.	Условные знаки топографических карт	Компл.
15.	Фотокамера цифровая	1 шт.
16.	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	Компл.
17.	Экран демонстрационный	1 шт.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося:

1. Блокнот и ручка.
2. Брюки ветрозащитные.
3. Варежки.
4. Ветрозащитный костюм.
5. Гермомешок для личного снаряжения.
6. Головной убор.
7. Лыжи с креплениями и ботинками.
8. Лыжная шапочка.
9. Лыжные палки.
10. Мазь от кровососущих насекомых.
11. Носки шерстяные.
12. Обувь спортивная (типа шиповки).
13. Очки солнцезащитные.
14. Перчатки рабочие.
15. Рукавицы брезентовые.
16. Рюкзак объемом 90 л.
17. Сидушка туристическая.
18. Спортивный тренировочный костюм.
19. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
20. Тетради общие.
21. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
22. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
23. Шапка для занятий на улице в холодное время года.

Формы контроля
по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля
1	Основы туристско-спортивной подготовки	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Участие в туристических слетах. Участие в учебно-тренировочных маршрутах
2	Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Участие в соревнованиях на коротких пешеходных дистанциях («личка», «связка», «группа»), в соревнованиях «Туристский дуатлон», «Туристская полоса препятствий»
3	Топография и ориентирование	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Проведение топографических диктантов. Собираание пазлов из условных знаков по спортивному ориентированию и топографии на время. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах по ориентированию на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по младшей возрастной группе: - Соревнования образовательного учреждения «Лабиринт»; - «Российский Азимут» (ориентирование по выбору) - Первенство города по спортивному ориентированию», парк «Березовая Роща» (ориентирование в заданном направлении)

4	Краеведение	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Практическая работа по физико-географической карте Кемеровской области. Практическая работа по административной карте Кемеровской области. Практическая работа по контурным картам России и Кемеровской области. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на краеведческих этапах
5	Основы гигиены и оказания первой помощи	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах оказания первой помощи
6	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Выполнение физических упражнений согласно таблице оценки уровня физической подготовленности из «Мониторинга результативности» Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах спортивных состязаний

**Учебно-методический комплекс
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1	Видео (аудио) материалы	Видео и фотосъемки прохождения этапов дистанции с соревнований по спортивному туризму.
2	Учебные плакаты, наглядные пособия	Пособие по оказанию первой помощи. Презентации: «Снаряжения для спортивных походов и соревнований» («Веревка», «Страховочная система», «Блокировка»), «Палатки», «Спортивное ориентирование»

		Таблица условных знаков по спортивному ориентированию
3	Картографический материал	Глобус планеты. Физическая карта Кемеровской области, Административная карта Кемеровской области. Контурные карты России. Контурные карты Кемеровской области. Топографические карты. Спортивные карты. Орографическая схема
4	Игры, упражнения	«Пазлы» по условным знакам спортивного ориентирования «Пазлы» по топографическим знакам Игра «Найти потерявшегося участника похода» Рабочая тетрадь юного ориентировщика «Спортивное ориентирование» (Колесникова Л.В.: «Рабочая тетрадь юного ориентировщика», Новокузнецк, 2001)
5.	Кроссворды, загадки, ребусы	Книжка-раскраска и книжка-подсказка «Туристам» (Цветкова И.В.: «Туристам. Книжка - раскраска и книжка - подсказка маленьким любителям путешествий», ЦДЮТ РФ)

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg
2. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
3. Буйлова Л.Н., Кагрина З.А., Филатова М.Н., Попова И.Н. Развитие личностив системе дополнительного образования и внеурочной деятельности. - М.: ООО «НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», 2014. - 120 с.
4. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
5. Ерошов В.В. , Кимеев В.М.: Тропой миссионеров. Алтайская духовная миссия в Кузнецком крае./ В.В.Ерошов, В.М.Кимеев. - Кемерово, 1995.
6. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: [http: // https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee](http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee)
7. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 - 360 с.
8. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс]./^pol1ia. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
9. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
10. Карабин (устройство). [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_\(устройство\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_(устройство))
11. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>
12. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. - Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. - 72 с.
13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 - 328 с., илл
14. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 3 изд. /Э.Э.Линчевский, Б.И.Жутовский - иллюстрации, ООО «Снаряжение». - Санкт-Петербург: Первая Академическая типография «Наука», 2012. - 204 с., илл.

16. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snarvazhenie-turista.html>
17. Новикова Н.Т. Основа техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. [Электронный ресурс]. / Н.Т.Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет. Кафедра физической культуры. URL: <https://www.trfa.ru/alpinizm/biblioteka/knigi/osnovyi-texniki-skalolazaniya-na-speczialnyix-stendax-trenazherax.nt.-novikova.html>
18. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
19. Организация и методика учебных занятий по лыжной подготовке. [Электронный ресурс]. //Студопедия - Ваша школопедия. URL: https://studopedia.ru/19_12495_organizatsiya-i-metodika-uchebnih-zanyatiy-po-lizhnoy-podgotovke.html
20. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 336 с.
21. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Педагогическое общество России, 1998. - 640 с.
22. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений в 2 кн. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Процесс воспитания. - 256 с.
23. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
24. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс].//ГАРАНТ.РУ Информационно-правовой портал. 2017. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>
25. Радужкевич В.Л., Борисенко Л.В., Авдеева В.Г., с соавт. Первая медицинская помощь при дорожно-транспортных происшествиях: Учебно-методическое пособие для сотрудников ГИБДД МВД России. - Воронеж: АНО «ЦДМП», 2006. -108 с. 23.
26. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). [Электронный ресурс]. / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2019.
27. Скрыбина Л.А. Русские Притомья./Л.А.Скрыбина. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 1997 - 130 с.
28. Соловьев Л.И.:География Кемеровской области. Природа./ Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
29. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). [Электронный ресурс]. / В.В. Теплоухов Свердловск, 1990. URL: <http://lib>

[.ru/ALPINISM/rukowod.txt](http://www.kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html)

30. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>
31. Техника передвижения. [Электронный ресурс]./SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: <http://survinat.ru/2010/10/tehnika-peredvijeniya/#axzz3pwCWJLbB>
32. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», 2009 - 244 с.
33. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Электронный ресурс]. /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Москва, Издательский центр «Академия», 2000. URL: <https://studfiles.net/preview/6306083/>
35. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка - раскраска и книжка - подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В.Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. - 14с.
36. Шорский сборник. Отв. ред. В.М. Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994. -284 с.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg
2. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
3. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 - 360 с.
4. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. - Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. - 72 с.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 - 328 с., илл.
6. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
7. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
- Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
8. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>

9. Техника передвижения. [Электронный ресурс]/SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: http://survinat.ru/2010/10/tehnika_peredvijeniya/#axzz3pwCWJLbB
10. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 - 244 с.
11. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
12. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка - раскраска и книжка - подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В. Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. - 14с.
13. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.

**Мониторинг результативности обучения по
дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»**

Содержание

Пояснительная записка	46
Тестовые задания	49
Раздел «Основы туристско-спортивной подготовки»	49
Раздел «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»	53
Раздел «Топография и ориентирование»	57
Раздел «Краеведение»	61
Раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи»	64
Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	68
Определение уровня физической подготовленности учащихся	71
Определение результатов мониторинга	73
Ключ к тестовым заданиям	81
Раздел «Основы туристско-спортивной деятельности»	81
Раздел «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»	81
Раздел «Топография и ориентирование»	82
Раздел «Краеведение»	83
Раздел «Основы гигиены и оказание первой помощи»	84
Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	84

Пояснительная записка

Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе является одним из средств управления учебным процессом, позволяющим отслеживать качество обучения, осуществлять анализ эффективности учебной деятельности, корректировку и прогнозирование развития процесса обучения.

Цель мониторинга:

- оценка результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс».

Задачи:

- определить у каждого учащегося уровень знаний, умений и навыков по разделам программы, определить их динамику в течение учебного года;
- способствовать оценке правильности выбранных педагогом содержания, форм, методов ведения образовательного процесса, соответствие их возрастным особенностям детей;
- способствовать выявлению основных проблем образовательного процесса.

Мониторинг результативности обучения осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно, либо с привлечением руководителя структурного подразделения или методистов.

В течение учебного года осуществляются следующие этапы тестирования диагностического мероприятия:

- стартовая оценка – проводится в начале учебного года для выявления имеющихся знаний, подготовки учащихся к освоению данного курса;
- промежуточная оценка – проводится в середине учебного года (январь) для определения динамики освоения программы и возможной корректировки образовательного процесса в течение года;
- итоговая оценка – проводится в конце учебного года для определения правильности форм и методов, выбранных педагогом, результативности усвоения

учащимися дополнительной образовательной программы, и проведения в дальнейшем корректировки образовательного процесса.

Оценочный период – сентябрь-август. Срок подведения итогов обучения определяется окончанием контрольных туристско-спортивных мероприятий и может варьировать с мая по август.

Для отслеживания динамики результативности обучения тестовые задания соответствуют разделам программы.

Результативность обучения имеет процентное выражение, соответствующее четырем уровням: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

По результатам мониторинга педагогом проводится анализ, содержащий сведения о каждом учащемся, усреднённые данные по группе учащихся, динамике результативности обучения. На основе полученных данных проводится корректировка и прогнозирование развития процесса обучения на следующий учебный год.

Тестовые и практические задания для учащихся разработаны на основании требований к реализации дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс» (составитель Кожемякина.Т.А) и рассчитаны на возраст учащихся 10-12 лет (при соблюдении требований, указанных в программе допускается наличие учащихся более младшего возраста – 8-9 лет).

Тестирование и прием физических нормативов производится на протяжении одного трехчасового занятия, первый час которого отводится на письменное тестирование, второй и третий – на прием контрольных нормативов по физической подготовке.

Автор-составитель «Мониторинга результативности» выражает искреннюю благодарность всем, принимавшим участие в его оформлении:

- Трушину Николаю, автору фотографии «Дерево» в разделе «Топография и ориентирование», «Горная Шория» в разделе «Краеведение»;

- Сергееенко Наталье Александровне, педагогу ГАУДО КОЦДЮТЭ, автору фотографий «На реке» к разделу «Краеведение»;
- Фотомоделям разделов «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция», и «Общая и специальная физическая подготовка», учащимся ГАУДО КОЦДЮТЭ: Гробову Максиму, Киприянову Денису, , Малашиной Юлии, Монастыревой Валерии, Стоцкой Еве, Трушкину Арсению, Трушкиной Софье.

Тестовые задания

Раздел «Основы туристско-спортивной подготовки»

1). К какому направлению спортивного туризма относятся соревнования, проводимые в спортивных залах:

а). группа дисциплин «маршрут»

б). группа дисциплин «дистанция»

2). На каком из изображений узел «восьмерка» завязан верно?

Отметьте «галочкой».



а.



б.



в.



г.

3). Палатка, используемая в спортивном туризме, называется:



а). карабинная

б). трекинговая

в). каркасочная

4). О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

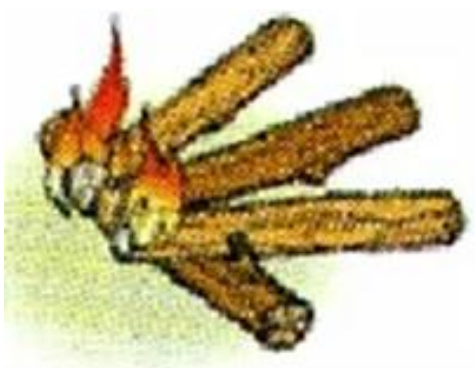
5). Подпишите названия видов костров:



а). _____



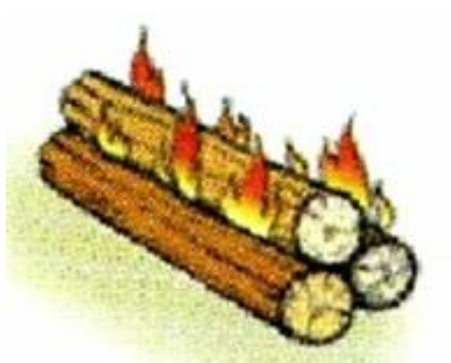
б). _____



в). _____



г). _____



д). _____

е). _____

Слова-подсказки: звездный, охотничий, шалаш, колодец, нодья, пирамида.

6). Как называется данный вид снаряжения?



Ответ: _____

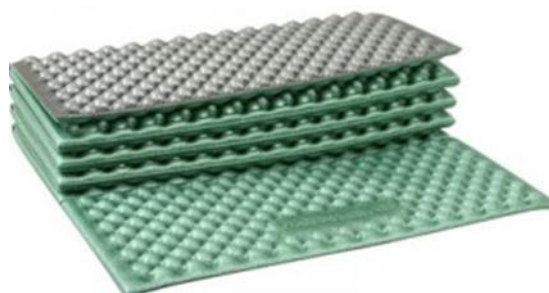
7). Что называется «сердцевиной» веревки:

а). внутренние прочные волокна

б). узел, завязанный посередине веревки

в). конец веревки, встегивающийся для страховки в страховочную систему участника

8). Для чего нужны карематы?



Ответ: _____

9). Назовите ёмкость, представленную на изображении. Для чего она используется?



Ответ: _____

10). Какая каша варится быстрее всего?

а). перловая

б). рисовая

в). гречневая

Раздел «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

1). На какие части тела надеваются представленные ниже страховочные системы:



а). _____ б). _____ в). _____

2). Для преодоления каких препятствий используется навесная переправа:

- | | | |
|------------|----------|-------------------|
| а). река | в) овраг | д). осыпной склон |
| б). болото | г) скала | е). ледник |

7). На каком этапе находится участник под номером «2»:



1



2



3

- | | |
|-------------------------|-------------|
| а). подъем | г). бревно |
| б). параллельные перила | д). маятник |
| в). навесная переправа | г). спуск |

4). Дистанция соревнований по спортивному туризму это:

- а). площадка, предназначенная для наблюдения за действиями участников соревнований
- б). участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования
- в). зона, предназначенная для питания участников соревнований

5). Какую техническую ошибку совершает страхующий участник?



- а). отсутствует защитное снаряжение
- б). неправильное положение рук на веревке
- в). неправильно заряжена веревка в страховочно-спусковое устройство
- г). неправильное положение тела относительно веревок и страхуемого

6). Назовите 3 технические ошибки, совершаемые участником при движении по навесной переправе с верхней страховкой:

Ответ: 1. _____

2. _____

3. _____



7). Какое движение должен совершить первый участник связки по прибытию на точку опоры, с которой ему предстоит спуск с навесной переправы?



а). спуститься по навесной

в). встать на самостраховку

б). зарядить спусковое устройство

д). выщелкнуть трек

8). Какой должен быть порядок действий первого участника связки, спустившегося со стенда с зацепами, для того, чтобы второй мог начать движение? Присвойте номера в соответствии с правильной последовательностью:

а). выбрать до натяжки командную страховку - № ____

б). отдать команду «страхую» - № ____

в). зарядить страховочно-спусковое устройство - № ____

г). выщелкнуть спусковую веревку - № ____

д). встать на место страхующего - № ____

9). Закончите предложение:

При движении по этапу «маятник» ноги следует прижимать _____ .

10). Для того, чтобы выполнить третий юношеский разряд по спортивному туризму необходимо:

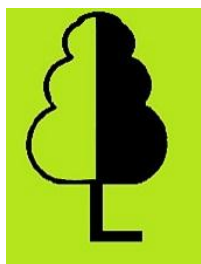
а). пройти дистанцию по своей возрастной группе без ошибок три раза в течение учебного года

б). успешно пройти дистанцию по своей возрастной группе три раза в течение календарного года

в). единожды занять первое место на соревнованиях

Раздел «Топография и ориентирование»

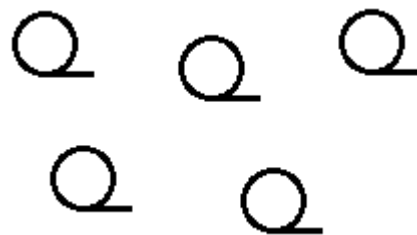
1). Топограф перепутал некоторые подписи к знакам. Напишите верные:



а). редкий лес



б). родник



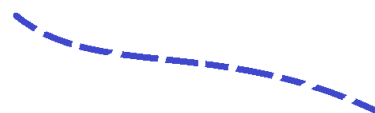
в). тропа



г). ограда



д). лиственное дерево



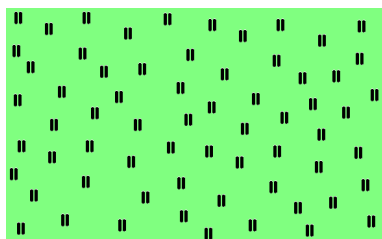
е). пересыхающая река

2). На какую часть света указывает мох на дереве, одиноко стоящего на поляне?

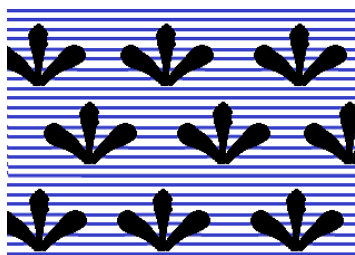


Ответ: _____

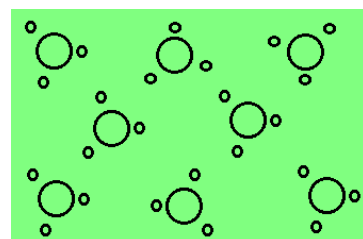
3). Какой из этих топонимов означает «луг» ?



а.

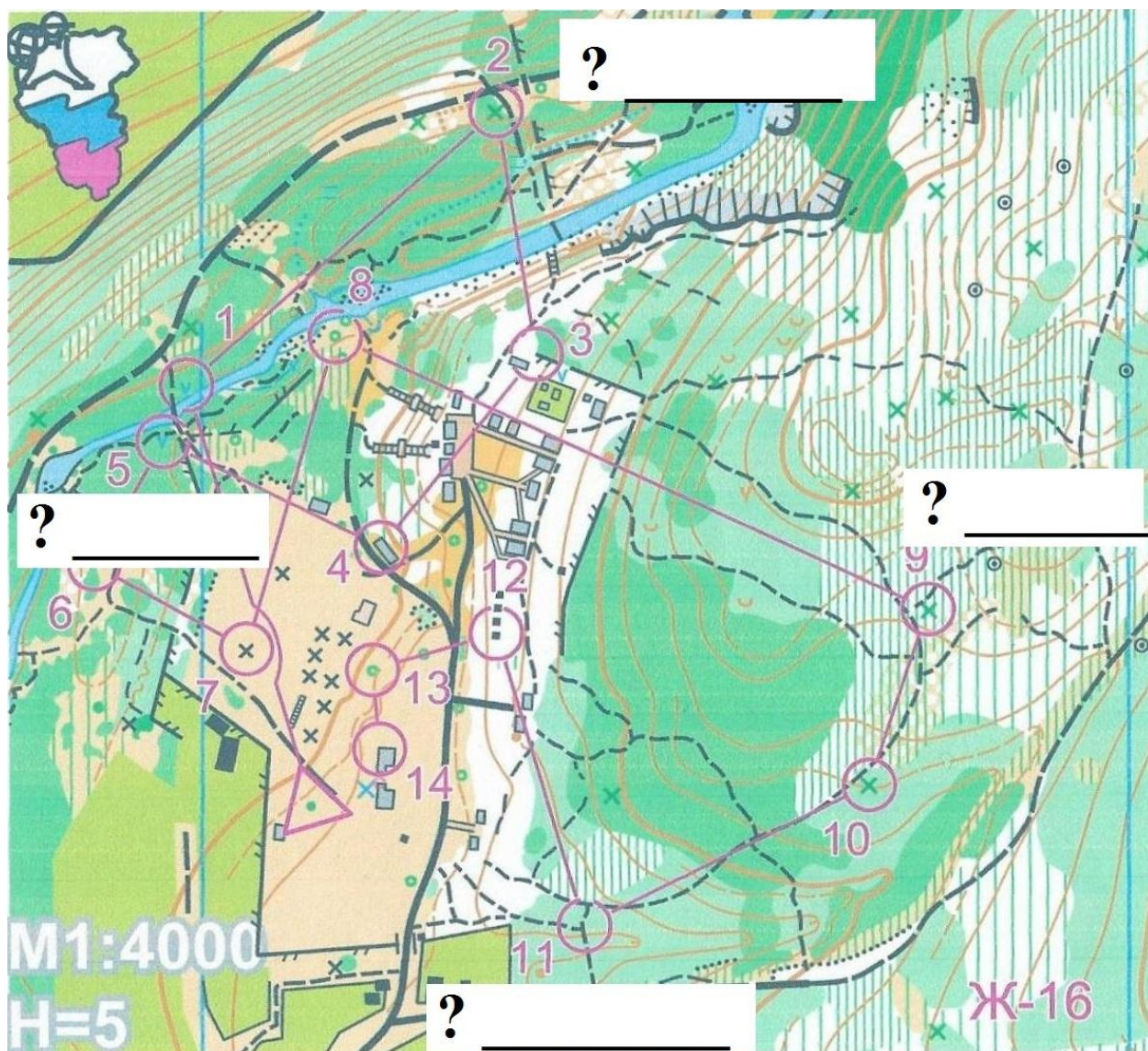


б.

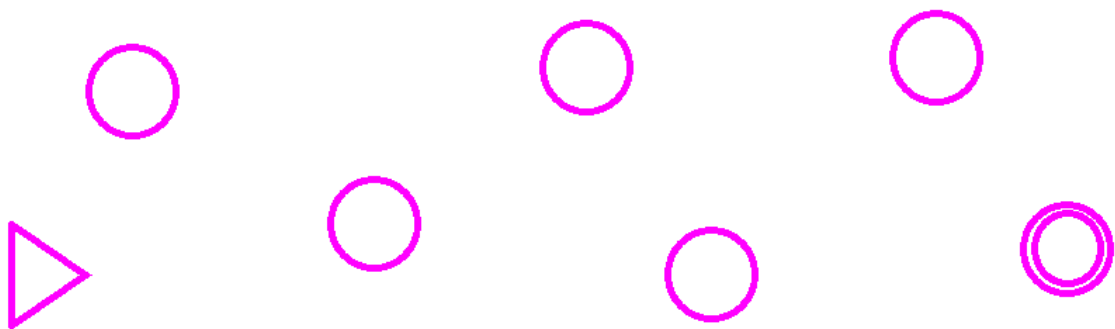


в.

4). Подпишите на спортивной карте стороны света:



5). С помощью цветных карандашей «превратите» ориентирование «по выбору» в ориентирование «в заданном направлении»:

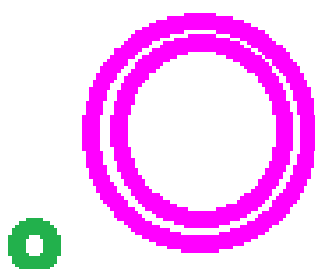


6). Где находится «финиш»?

а). у дома

б). у колодца

в). у дерева



7). Без чего невозможно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию?

а). без страховочной системы

д) без компаса

б). без мяча

е). без бегового костюма

в). без электронного чипа

ж). без карты

г). без веревки

з). без номерного знака

8). Два рядом расположенных ряда знака «четкая граница растительности» на спортивной карте означают:

а). болото

б). просеку

в). исчезающую тропинку

9). Вычеркните лишнее действие спортсмена до его попадания в стартовый коридор на дистанции спортивного ориентирования:

1. Заполнить карточку участника

2. Сообщить телефон руководителю, сделать контрольный звонок

3. Развернуть карту по сторонам света

4. Выбрать с помощью компаса ориентиры по сторонам света

5. Произвести очистку станции

10). Вычеркните «лишний» в каждой группе знаков:

1. Дорога, забор, линия электропередач, тропинка, строение.

2. Дерево, куст, лес легко пробегаемый, микробугорок, яма, развалины.

3. Река, скала, озеро, болото, родник, ручей.

Раздел «Краеведение»

1. В каком административном районе России мы живем?



Ответ: _____ область

2). Самое крупное животное, обитающее на территории нашей области это:

- а). медведь б). лось в). кабарга

3). Определите самое высокое дерево нашей области?

- а). тополь в). липа д). сосна сибирская
б). береза г). осина е). ель

4). Коренные народами нашей области являются:

- а). эвенки г). телеуты
б). татары-калмаки д) ханты
в). русские е) шорцы

5). Определите, какие из фотографий, представленных ниже, сделаны на территории нашей области:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

5). Назовите главную реку нашего региона.

Ответ: _____

Фото-«подсказка»:



6). Самая высокая гора нашей области находится:

- а). в Горной Шории б). на Салаирском кряже в). в Кузнецком Алатау

7). Главное полезное ископаемое Кемеровской области это:

- а). золото в). мрамор д). уголь
б). железная руда г). алмазы е). нефть

9). Один из самых первых городов находится на ее севере и был назван в честь российской императрицы. Как он называется? Впишите недостающие буквы:

					Н	С	К
--	--	--	--	--	---	---	---

10). В годы Великой отечественной войны на территории нашей области:

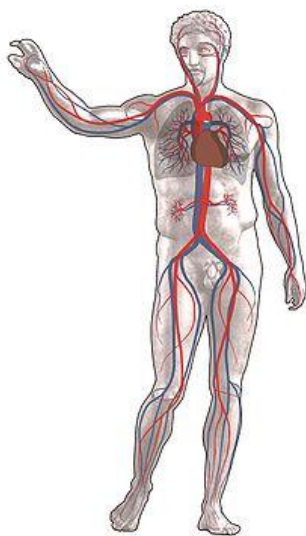
- а). шли ожесточенные бои
б). размещались госпитали и эвакуированные заводы

Раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи»

1). Гигиена это:

- а). поддержание здорового образа жизни.
- б). поддержание чистоты
- в). наращивание мускулатуры

2). Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а). нервная.
- б). кровеносная.
- в). пищеварительная.
- г). выделительная.
- д). мочеполовая.
- е). скелет

3). Определите признаки ушиба:

- а). припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела
- б). отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение сустава
- в). нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль
- г). торчащие костные отломки

4). Определите меры по оказанию первой помощи в случае неглубокого пореза:

- а). промыть рану по струей теплой воды, обработать йодом, забинтовать стерильным бинтом
- б). промыть рану под струей холодной воды, обработать зеленкой, заклеить бактерицидным лейкопластырем

в). промыть рану под струей холодной воды, наложить стерильную повязку, сверху приложите холод

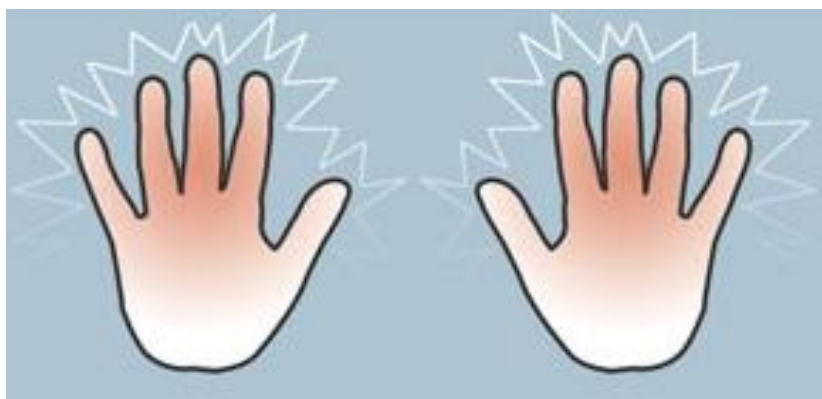
5). Как выглядит ожог первой степени?

а). пузырь на коже, наполненный светлой жидкостью

б). пузырь на коже, наполненный темной бордово-красной жидкостью

в). покраснение кожи

6). После прогулки зимой человек пришел домой с покрасневшими руками. Через какое время они стали распухать, появилось покалывание и боль. Поставьте диагноз:



Ответ: _____

7). Выберите меры, необходимые для предотвращения заболевания клещевыми инфекциями:



- а). вакцинация
- б). обработка места укуса мыльным раствором
- в). регулярные осмотры
- г). ношение специальной одежды, скрывающей открытые участки тела
- д). прижигание места укуса

8). Что в наборе аптечки юного туриста-спортсмена оказалось «лишним»?

Вычеркните.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| а). бинт стерильный | д). шприц |
| б). лейкопластырь обыкновенный | е). раствор йода |
| в). лейкопластырь бактерицидный | ж). салфетка стерильная |
| г). ножницы | з). раствор бриллиантового зеленого |

9). О каком виде повреждения идет речь?

Для эффективного лечения _____, в первую очередь, необходимо исключить механическое воздействие на поражённый участок. Если _____ не прорвана, то этого будет вполне достаточно, чтобы _____ через 2 – 3 дня исчезла без посторонней помощи.

Ответ: _____

10). На каком изображении носилки для переноса пострадавшего сделаны без ошибок и пострадавший располагается правильно?



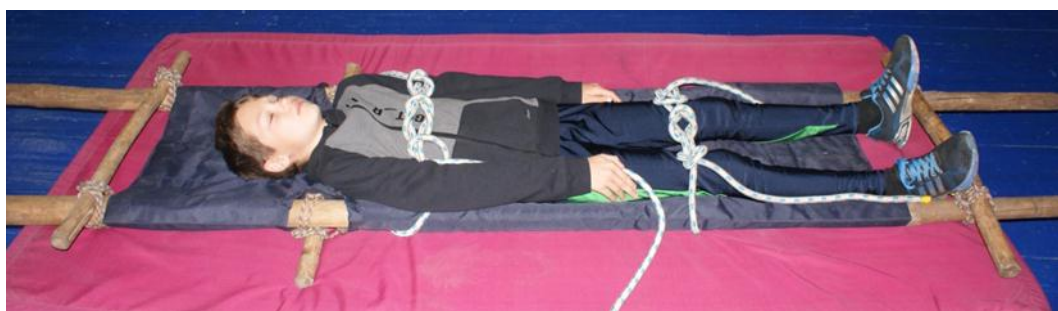
а).



б).



в).



г).

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

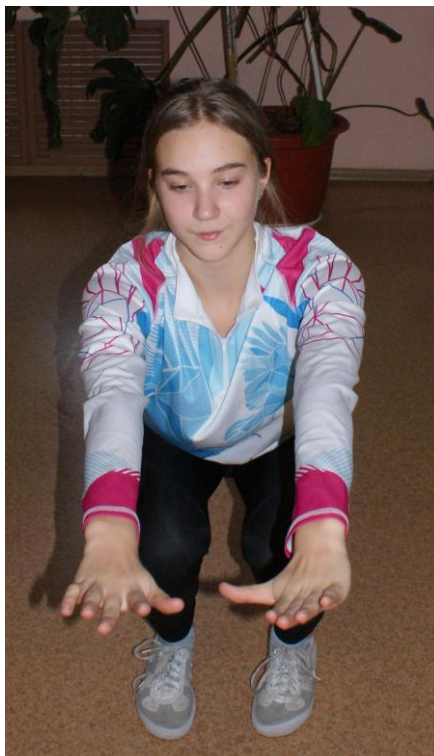
1). Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а). на носок б). на ребро в). на пятку г). на всю ступню

2). При выполнении приседаний носки стопы спортсмена:



а). должны быть слегка повернуты внутрь



б). должны стоять ровно



в). должны быть слегка развернуты наружу

3). Для развития каких качеств нужен бег? Отметьте.

- а). выносливости в). силы б). ловкости г). быстроты

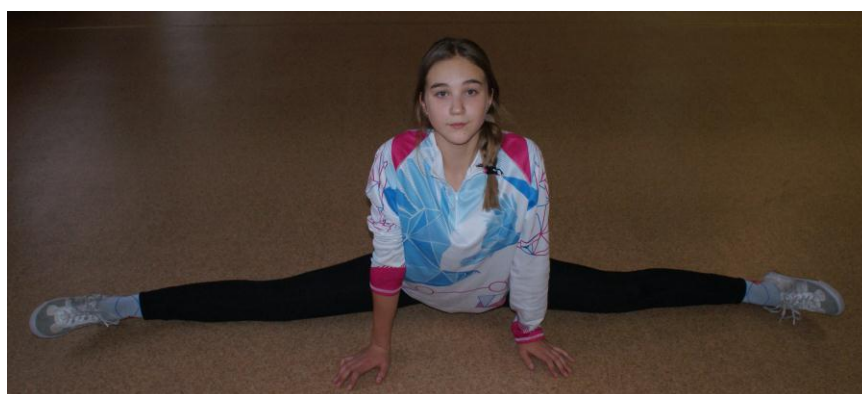
4). На какой фотографии представлен продольный шпагат:



а).



б).



в).

5). При отжимании от пола руки должны сгибаться в локте:



а). до острого угла



б). до прямого угла



в). до тупого угла

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Таблица 1. Возраст учащихся 8-10 лет

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8 9 10	7,1 6,8 6,6	7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,4 5,1 5,0	7,3 7,0 6,6	7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8 9 10	10,4 10,2 9,9	10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,1 8,8 8,6	11,2 10,8 10,4	10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8 9 10	110 120 130	125-145 130-150 140-160	165 175 185	100 110 120	125-140 135-150 140-155	155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8 9 10	750 800 850	800-950 850-1000 900-1050	1150 1200 1250	550 600 650	650-850 700-900 750-950	950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8 9 10	1 1 2	3-5 3-5 4-6	7,5 7,5 8,5	2 2 3	6-9 6-9 7-10	12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	8 9 10	1 1 1	2—3 3—4 3—4	4 5 5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	8 9 10				3 3 4	6—10 7—11 8—13	14 16 18

Таблица 2. Возраст учащихся 11-12 лет

№ п по	Физические способно	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30-м, с	11 12	6,3 и выше 6,0	6,1—5,5 5,8—5,4	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выше 6,3	6,3—5,7 6,2—5,5	5,1 и ниже 5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10-м, с	11 12	9,7 и выше 9,3	9,3—8,8 9,0—8,6	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше 10,0	9,7—9,3 9,6—9,1	8,9 и ниже 8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12	140 и ниже 145	160—180 165—180	195 и выше 200	130 и ниже 135	150—175 155—175	185 и выше 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	900 и менее 950	1000—1100 1100—1200	1300 и выше 1350	700 и ниже 750	850—1000 900—1050	1100 и выше 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12	2 и ниже 2	6—8 6—8	10 и выше 10	4 и ниже 5	8—10 9—11	15 и выше 16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12	1 1	4—5 4—6	6 и выше 7			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12				4 и ниже 4	10—14 11—15	19 и выше 20

Определение результатов мониторинга

Определение уровня освоения программы выполняется поэтапно. Первоначальным показателем является оценка теоретических знаний по каждому разделу. Оценка производится с помощью «Ключа к тестовым заданиям» (см. ниже). Максимальное количество баллов по разделу соответствует 100% теоретических знаний, которые, в свою очередь, соответствуют определенному для каждого раздела и года обучения проценту освоения программы.

В Таблице 1 «Протокол индивидуальных результатов годового мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс» в первый столбец заносится процент выполнения тестовых заданий. В случае если учащиеся демонстрируют знания ниже 100%, в данную ячейку ставится пропорциональное их результату значение.

Следующим критерием успешности освоения программы является выполнение практической части, реализуемое на туристско-спортивных мероприятиях. Первым показателем, дающим повышающий коэффициент к результату тестирования, является участие в соревнованиях (конкурсах) по соответствующему разделу. Исключение составляет блок «Общая и специальная физическая подготовка»: поскольку по его разделам программой не предусмотрены соревнования. В нем повышающими коэффициентами является выполнение физических нормативов. Повышающий коэффициент по этому разделу подбирается вручную, в зависимости от уровня физической подготовленности.

Максимальная величина повышающего коэффициента за участие в туристско-спортивных мероприятиях соответствует 100% вовлеченности учащегося в запланированные и фактически реализованные педагогом (учебным учреждением) и предусмотренные программой мероприятия. В случае если учащиеся приняли участие в меньшем количестве соревнований (конкурсов), повышающий коэффициент пропорционально меняет величину в сторону

уменьшения. Например, если максимальная величина повышающего коэффициента за участие в соревнованиях и слетах составляет 1.5, а учащийся стартовал в 3 из 5 данных мероприятий, его персональный повышающий коэффициент составит 1.09. Если учащийся по объективным причинам не может принять участие в соревнованиях (к примеру, если проходят в другом городе и у семьи учащегося нет возможности обеспечить явку ребенка), за показатель «участие в соревнованиях» можно принимать результат, показанный учащимся на подготовительной тренировке.

Следующим показателем успешности освоения содержания программы являются достижения учащихся. Приоритет отдается выполнению разрядов, предусмотренных программой (с учетом возраста учащихся - юношеских). По блокам разделов, по которым нет либо не предусмотрено выполнение разрядных норм («Краеведение», «Основы гигиены и оказания первой помощи») данный повышающий коэффициент отсутствует.

Индивидуальные величины результатов тестирования и повышающих коэффициентов заносятся в Таблицу 2: «Протокол результатов группового годичного мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс».

После этого производится подсчет процента освоения данного раздела каждым учащимся: результаты тестирования поочередно умножаются на повышающие коэффициенты результатов практической деятельности.

Определив процент освоения каждого раздела, переходим к определению уровня освоения программы в целом: суммируем все результаты блоков. Полученный результат соответствует следующим оценкам:

- 100-85% - высокий уровень, «отлично»;
- 84-70% - «хорошо»;
- 69-50% - «удовлетворительно»;
- менее 50% - «не удовлетворительно».

Средний процент по группе определяется суммированием всех результатов и делением на количество учащихся.

Результаты каждого диагностического среза заносятся в Таблицу 3: «Итоговый протокол результатов годового мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс», дающей возможность отследить динамику каждого учащегося и всей группы в течение учебного года.

Полученные данные позволяют производить диагностику процесса обучения, вносить корректировки в образовательный процесс и прогнозировать его развитие.

Таблица 1

**Протокол индивидуальных результатов годового мониторинга по программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» Вводный курс»**

ФИО учащегося: _____

Год обучения	Основы туристско-спортивной подготовки						Спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция"									Топография и ориентирование								
	теория	практика		результат	теория	практика				результат	теория	практика		результат										
		участие	достижения			участие	достижения					участие	достижения											
1 год	результат тестирования %	соревнования, конкурсы	учебно-тренировочные маршруты	призовые места в турах	% освоения раздела	% в программе	% освоения программы	результат тестирования (%)	соревнования, конкурсы	учебно-тренировочные сборы	на соревнованиях уровня учреждения	на соревнованиях городского уровня	на соревнованиях областного уровня	разряд по спортивному туризму в группе дисциплин "дистанция"	% освоения раздела	% в программе	% освоения программы	результат тестирования (%)	соревнования, конкурсы	в соревнованиях различных уровней	разряд по спортивному ориентированию	% освоения раздела	% в программе	% освоения программы

Таблица 1 (Продолжение)

**Протокол индивидуальных результатов годового мониторинга по программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»**

Краеведение						Основы гигиены и оказания первой помощи						Общая и специальная физическая подготовка						Результат освоения программы
результат тестирования (%)	теория	практика		результат		результат тестирования (%)	теория	практика		результат		результат тестирования (%)	теория	практика		результат		
		конкурсы, слеты	достижения					участие	достижения					высокий уровень	средний уровень			
		в конкурсах и слетах различных уровней						конкурсы	в конкурсах различных уровней									
		% освоения раздела		% в программе	% освоения программы				% освоения раздела	% в программе	% освоения программы				высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
															% освоения раздела	% в программе	% освоения программы	

**Протокол результатов группового мониторинга по программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»**

Диагностический этап: _____

1 год обучения

№	ФИ учащего ся	Основы туристско-спортивной подготовки						Спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция"						Топография и ориентирование						Краеведение					
		теория	практик а			результат	теория	практика			результат	теория	практик а			результат	теория	практик а		результат					
			уч.	дист.	результат			уч.	дист.	результат			уч.	дист.	результат			уч.	дист.		результат				
		результат тестирования (%)	соревнования, туры	учебно-тренировочные маршруты	призовые места на турах	% освоения раздела	% освоения программы	результат тестирования (%)	соревнования, конкурсы	учебно-тренировочные сборы	разряд по спортивному туризму в группе дисциплины «дистанция»	% освоения раздела	% освоения программы	результат тестирования (%)	соревнования, конкурсы	в соревнованиях различных уровней	разряд по спортивному ориентированию	% освоения раздела	% освоения программы	результат тестирования (%)	конкурсы	в конкурсах различных уровней	% освоения раздела	% освоения программы	
1																									
2																									
3																									

Протокол результатов группового годичного мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»

Основы гигиены и оказания первой помощи					ОнСФП					Освоение программы	
теория	практика		результат	теория	практика			результат			
	уч.	дос.			высокий уровень	средний уровень	низкий уровень				
результат тестирования (%)	конкурсы	в конкурсах различных уровней	% освоения раздела	% освоения программы	результат тестирования (%)	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	% освоения раздела		% освоения программы

Таблица 3

**Итоговый протокол результатов мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные». Вводный курс»**



1 год обучения

№	ФИ учащегося	Основы туристско- спортивной подготовки			Спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция"			Топография и <u>ориенти- рование</u>			Краеведение			Основы гигиены и оказания первой помощи			Общая и специальная физическая подготовка			Итого программа		
		старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
Средний показатель по группе:																						

Ключ к тестовым заданиям

Раздел «Основы туристско-спортивной подготовки»

1. Б. *1 балл*
2. В. *1 балл*
3. Б. *1 балл*
4. Рюкзак. *1 балл*
5. 1 – «колодец», 2 – «пирамида», 3 – охотничий», 4- «звездный», 5 – «нодья», 6- «шалаш». *6 баллов*
6. Спальник. *1 балл*
7. А. *1 балл*
8. Для тепла, чтобы подстилать под спальник. *1 балл*
9. Котел. Для приготовления пищи в походе. *1 балл*
10. В. *1 балл*

Итого: 15 баллов

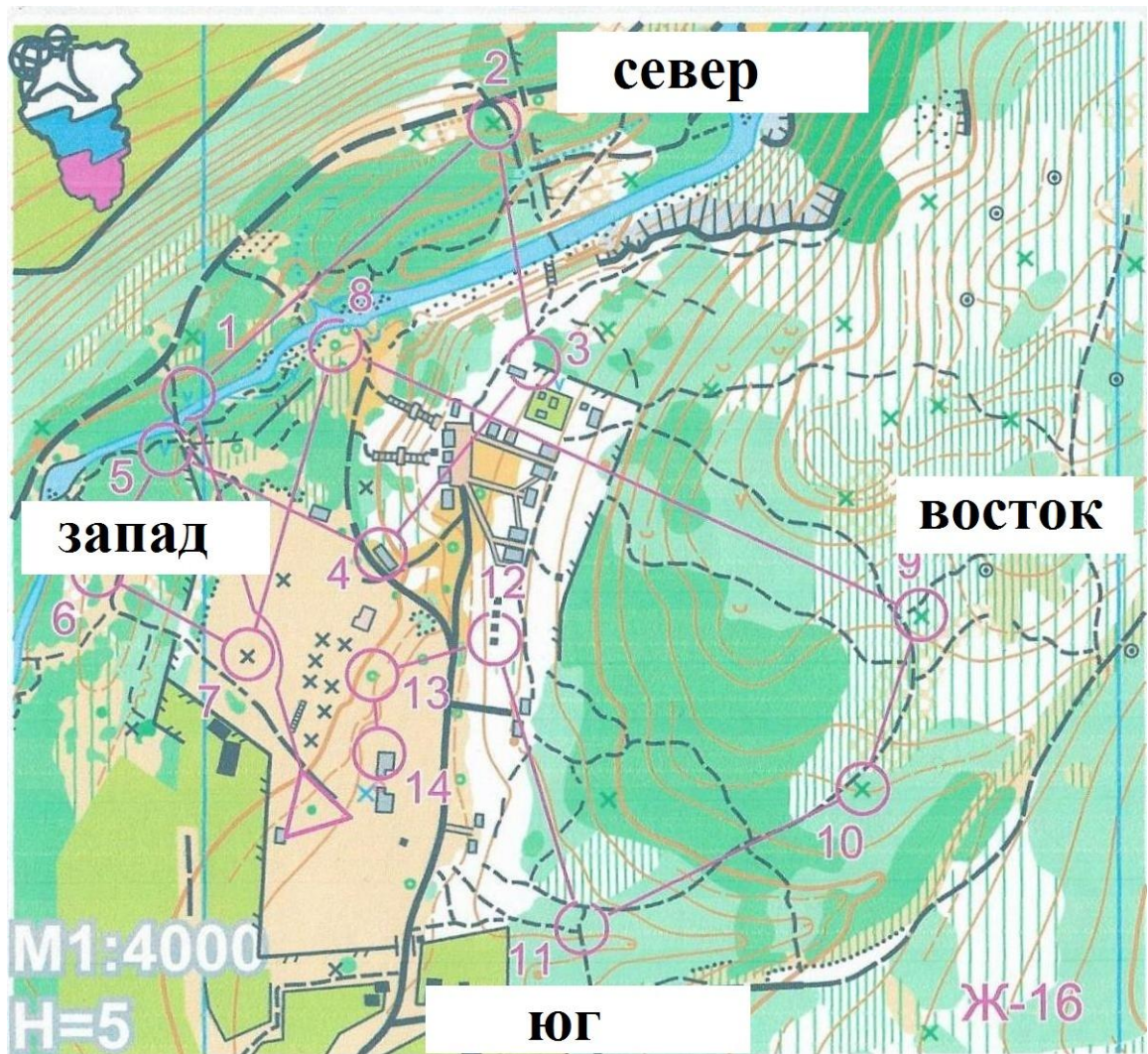
Раздел «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

1. А – «нижняя», Б – «верхняя», В – «верхняя». *3 балла*
2. А, В. *2 балла*
3. Б. *1 балл*
4. Б. *1 балл*
5. Б. *1 балл*
6. Низко опущена голова, ступни находятся не на веревке, страховочная веревка не на плече. *3 балла (по 1 за каждое определение)*
7. В. *1 балл*
8. А – 3, Б – 5, В – 4, Г – 1, Д – 2. *5 баллов (по одному за каждый правильный ответ)*
9. К груди. *1 балл*
10. Б. *1 балл*

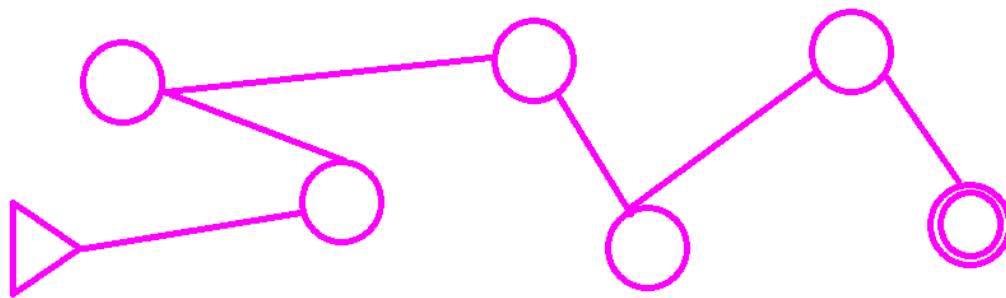
Итого: 21 балл

Раздел «Топография и ориентирование»

1. А – «редкий лес», Б – «родник», В – «кустарник», Г – «тропа», Д – «ограда», Е – «пересыхающая река». 6 баллов (по 1 за каждый правильный ответ)
2. На север. 1 балл
3. А. 1 балл
4. См. изображение ниже. 4 балла (по одному за каждый правильный ответ)



5. Знаки КП должны быть соединены прямыми линиями. Возможный вариант решения (см ниже). 1 балл



6. В. 1 балл
7. Д, Ж. 2 балла
8. Б. 1 балл
9. З. 1 балл
10. 1 – «строение», 2 – «лес легко пробегаемый», 3 – «скала». 3 балла (по одному за каждый правильный ответ)

Комментарий: «Строение» является лишним в первой группе знаков, т.к. является точечным ориентиром, в то время как все остальные – линейные. «Лес легко пробегаемый» во второй группе знаков является площадным знаком, в то время как остальные знаки относятся к точечным ориентирам. «Скала» лишняя в третьей группе знаков, т.к. является объектом из категории «Скалы и камни», в то время как все остальные знаки этой группы относятся к знакам гидрографии.

Итого 21 балл

Раздел «Краеведение»

1. В Кемеровской области, в Кузбассе (любой из данных вариантов). 1 балл
2. Б. 1 балл
3. Е. 1 балл
4. Б, Г, Е. 3 балла (по одному за каждый правильный ответ)
5. 1,2,4,6. 4 балла (по одному за каждый правильный ответ)
6. Томь. 1 балл
7. В. 1 балл

8. Д. 1 балл
9. Мариинск. 1 балл
10. Б. 1 балл

Итого 15 баллов

Раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи»

1. А. 1 балл
2. Б. 1 балл
3. А. 1 балл
4. В. 1 балл
5. В. 1 балл
6. Обморожение 1 степени. 1 балл
7. А, В, Г. 3 балла (по 1 за каждый правильный ответ)
8. Д, Е, З. 3 балла (по 1 за каждый правильный ответ)
9. Мозоль. 1 балл
10. Г. 1 балл

Итого 14 баллов

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

1. Г. 1 балл
2. В. 1 балл
3. А, Г. 2 балла (по одному за каждый правильный ответ)
4. В. 1 балл
5. Б. 1 балл

Итого 6 баллов

Список использованных источников и литературы

1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
2. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
3. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 – 244 с.
4. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка – раскраска и книжка – подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В.Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. – 14с.
5. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.
6. Ерошов В.В. , Кимеев В.М.: Тропой миссионеров. Алтайская духовная миссия в Кузнецком крае./ В.В.Ерошов, В.М.Кимеев. - Кемерово, 1995.
7. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 – 360 с.
8. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. – Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. – 72 с.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.
10. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 3 изд. / Э.Э.Линчевский, Б.И.Жутовский – иллюстрации, ООО «Снаряжение». – Санкт-Петербург: Первая Академическая типография «Наука», 2012. – 204 с., илл.