

Содержание

1. Комплекс основных характеристик:

- пояснительная записка.....2
- цель и задачи программы.....3
- учебный план.....4
- содержание программы.....6
- планируемые результаты.....8

Комплекс организационно-педагогических условий:

- календарный учебный график.....10
- условия реализации программы.....10
- формы аттестации.....13
- список литературы.....14
- оценочные материалы /приложение/.....15

Пояснительная записка

Актуальность программы

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации школьников. В туристской деятельности трудовое воспитание играет большую роль в выборе будущей профессии детей. Дети получают жизненно-необходимые знания и навыки в ходе походов. Учатся грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду, оказывать первую медицинскую помощь и т. д.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник и т. д., что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристической деятельности расширяется сфера общения школьников, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Туризм способствует всестороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Актуальность программы определяется потребностью общества в специалистах, владеющих профессиональными навыками и умением, определением и выбором учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей, более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни.

Направленность программы: туристско – краеведческое

Тип программы: одноуровневая, модифицированная

Уровень сложности: базовый

Форма организации: групповая, аудиторная, внеаудиторная.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Адресат: оптимальная наполняемость групп – 5 - 12 человек.

На первый год обучения специального отбора в объединение не ведётся, принимаются учащиеся от 11 до 15 лет.

Подростковый возраст — это период в жизни людей, который характеризуется переходом от детства к юности. Начинается он в 11–12 лет, заканчивается в 14–15.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Форма проведения занятий: беседа, игра, физические упражнения, просмотр видеоматериалов, самостоятельная работа, тренинги. Подростковый возраст — это период в жизни людей, который характеризуется переходом от детства к юности. Начинается он в 11–12 лет, заканчивается в 14–15.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Форма проведения занятий: беседа, игра, физические упражнения, просмотр видеоматериалов, самостоятельная работа, тренинги.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность каждого составляет 1 академических часа. Длительность академического часа составляет 45 минут.

Объем, срок освоения программы, режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия (ч)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	45 мин	1	1	34	34

Срок реализации: 1 год

Цель и задачи программы

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи обучения:

Личностные:

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства культуры родного края, народа;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

Предметные:

- умение использовать различные способы поиска, обработки, анализа и интерпретации информации в соответствии с учебной задачей; пользоваться словарями и справочной литературой для школьников;

- умение участвовать в учебном диалоге, соблюдать нормы речевого этикета, передавать в связном повествовании полученную информацию;

- расширять, систематизировать и углублять исходные представления о природных и социальных объектах окружающего мира, осознавать целостность окружающего мира,

- осваивать доступные способы изучения природы и общества (наблюдение, опыт, сравнение,

- классификация и др.); научиться устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире, в том числе на материале природы и культуры родного края.

Учебный план

	Название темы	Всего	Теория	Практика	Форма /аттестации/к онтроля
1	Введение. Инструктаж по ТБ. Виды туризма. Особенности пешеходных походов.	1	1		Тестирование
2	Техника пешего туризма	1	1		Тестирование
3	Тактика пешего туризма	1	1		Наблюдение
4	Правила безопасности при движении по болоту	1	1		Наблюдение
5	Правила безопасности при ориентировании на маршруте	1	1		Наблюдение
6	Правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов	1	1		Наблюдение

7	Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы	1	1		Практическая работа
8	Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах	1		1	Тестирование
9	Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ожогах	1		1	Наблюдение
10	Оказание первой медицинской помощи при солнечном ударе	1		1	Практическая работа
11	Применение и профилактика лекарственных растений	1	1		Тестирование
12	Заготовка сырья лекарственных растений	1		1	Наблюдение
13	Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи при отравлении ядовитыми растениями	1		1	Практическая работа
14	Техника и тактика ориентирования на местности	1	1		Наблюдение
15	Процесс ориентирования. Элементы техники	1		1	Тестирование
16	Чтение местности. Определение направления	1		1	Наблюдение
17	Способы ориентирования	1		1	Практическая работа
18	Взятие контрольного пункта	1		1	Наблюдение
19	Оборудование для ориентирования	1		1	Наблюдение
20	Топографическая и спортивная карта	1		1	
21	Компас. Работа с компасом	1		1	Тестирование
22	Измерение расстояний на местности и по карте	1		1	Наблюдение
23	Измерение высоты дерева	1		1	Практическая работа
24	Снаряжение спортсмена-туриста	1	1		Тестирование
25	Тактика преодоления дистанций	1		1	Наблюдение

26	Техника преодоления препятствий	1		1	Практическая работа
27	Преодоление склонов: подъем и спуск на схватывающем узле	1		1	Наблюдение
28	Подъем на жумаре, спуск на восьмерке	1		1	Тестирование
29	Навесная переправа, параллельная, траверс	1		1	Наблюдение
30	Навесная переправа, параллельная, траверс	1		1	
30	Навесная переправа, параллельная, траверс	1		1	
31	Соревнование по пешему туризму	1		1	Наблюдение
32	Соревнование по пешему туризму	1		1	Практическая
33	Соревнование по пешему туризму	1		1	
34	Итоговое занятие	1	1		
	итого	34	10	24	

Содержание учебной программы

Раздел 1. Введение

Теория

Виды туризма. Особенности пешеходных походов.

Раздел 2. Основы безопасности в походах и соревнованиях

Теория

Техника пешего туризма. Общая и специальная подготовка. Общая техническая подготовка. Совершенствование умений и навыков общей и специальной подготовки.

Тактика пешего туризма. Выбор наиболее рационального и безопасного пути в достижении поставленной цели. Выбор тактики с разработкой и прокладыванием будущей трассы маршрута. Планирование прохождения маршрута с преодолением естественных препятствий.

Правила безопасности при движении по болоту. Классификация болот (проходимые, труднодоступные, непроходимые). Движение по труднопроходимому болоту.

Правила безопасности при ориентировании на маршруте. Определение точки стояния на закрытой местности при помощи компаса. Искусственные ориентиры: затесы на деревьях, вышки, охотничьи избышки, вежи, просеки, тропы и т.д.

Правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов. Выбор места для привала (сухое, защищенное от ветра, безопасное в случае стихийных бедствий). Расположение ночлега в лесных и таежных районах (опушки леса, полянки, песчаные возвышенные берега). В безлесной зоне на случай непогоды для палатки выбираются места за естественной защитой (склоны хребта, небольшая возвышенность, скалы, выемки и т.д.).

Основные положения пожарной безопасности в лесу. Забота о растительном и животном мире. Очистка и уборка лесных участков от валежника и бурелома, посадка саженцев, устройство простейших навесов, очагов для приготовления пищи, заготовка дров для них.

Раздел 3. Медицина

Теория:

Ожоги. Выделяют 4 степени: 1 степень – покраснение и отек кожи. 2 степень- на фоне покраснения и отека кожи образуются пузыри, наполненные жидкостью. 3 степень – некроз кожи. 4 степень – некроз кожи и подкожной клетчатки, мышц, костей.

Помощь при ожогах. Горящую одежду сорвать или накинуть на нее одеяло. Для быстрого охлаждения кожи при термическом ожоге лучше всего обливать холодной водой. При химических ожогах пораженную кожу сначала обмыть большим количеством воды в течение 10-30 минут, а затем – нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами – раствором соды, при ожогах щелочами – слабым раствором уксусной кислоты. На ожоговые раны накладываются сухие стерильные повязки.

Оказание первой медицинской помощи при солнечном ударе. Положить человека в тень в полусидячем положении, расстегнуть одежду, дать обильное питье, вызвать скорую помощь.

Практика

Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах (практическая работа). Открытые переломы: остановка кровотечения, иммобилизация конечности. При закрытом переломе (со смещением костных отломков) переломе крупных костей необходима срочная госпитализация.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ушибах. Типичные признаки отравления: тошнота, рвота, боль в области желудка и кишечника, диарея, нарушение функций сердечнососудистой системы, почечная недостаточность, бледность кожных покровов. Помощь при отравлении: промывание желудка, введение солевых растворов, мочегонные препараты.

Раздел 4. Лекарственные и ядовитые растения

Теория

Применение и профилактика лекарственных растений. Использование растений в лечебных целях. Применение фитопрепаратов для медицины. Лекарства, созданные из растительного сырья.

Практика

Заготовка сырья лекарственных растений. Рецепты сбора лекарственных растений. Правила при использовании растений в медицине: убедиться, что заготовлено именно то растение, которое необходимо, чистота и качество растений в связи с загрязнением окружающей среды химическими и радиоактивными соединениями.

Ядовитые растения. Ядовитые растения, произрастающие в Сахалинской области. Оказание первой медицинской помощи при отравлении ядовитыми растениями.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Теория

Техника и тактика ориентирования на местности. Спортивное ориентирование, Использование компаса и карты. Техника спортивного ориентирования.

Практика

Процесс ориентирования. Получение информации в результате чтения карты, наблюдения местности и действия других участников. Анализ информации, контроль над своими действиями. Чтение карты. Знание топографических специальных знаков.

Чтение местности. В чтение местности входит наблюдение за действиями других участников.

Способы ориентирования. Использование различных приемов техники на различных участках дистанции в различных сочетаниях и комбинациях. Использование азимутального бега при наличии узнаваемых ориентиров. Бег по линейным ориентирам.

Взятие контрольного пункта. Взятие контрольного пункта. Отметка и уход с контрольного пункта. Последовательность действий на этапе при взятии контрольного пункта: ориентация карты (определение себя на карте), направление бега, длина этапа, выбор способа ориентирования до первого ориентира, второго, сверка номера КП, отметка на карте.

Оборудование для ориентирования. Перечень необходимого оборудования, инвентаря и снаряжения: компостеры, карты, компасы, планшеты.

Раздел 6. Топография и спортивная карта

Практика

. Знакомство со спортивной картой, масштабом, условными знаками. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Компас. Определение сторон горизонта, азимутов на предмет, предмета по заданному азимуту.

Измерение расстояния по карте и на местности. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Счет шагов при движении. Глазомер. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага.

. Измерение высоты дерева. Способы измерения высоты дерева при помощи линейки. Измерение высоты дерева на глаз.

Раздел 7. Тактико-техническая подготовка

Теория

Снаряжение спортсмена-туриста. Понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях. Страховочная система, блокировка, репшнуры, основная веревка, их применение. Вязка узлов: штык со шлагом, встречный, брамшкотовый, булинь, встречная восьмерка. Надевание страховочной системы. Упражнение в завязывании узлов на страховочной системе.

Практика

Тактика преодоления препятствий. Анализ и разбор ошибок, допущенных во время соревнований.

Техника преодоления препятствий. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления.

Раздел 8. Туристская полоса.

Практика

Преодоление склонов: подъем и спуск на схватывающем узле (практика).

Подъем на жумаре, спуск на восьмерке.

. Навесная переправа. Правила переправы, способы преодоления препятствия.

. Соревнование по пешему туризму. Анализ ошибок.

Планируемые результаты

По завершении изучения курса обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной

программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестация.

1. Входящий контроль (сентябрь)

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединения. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков)

2. Промежуточный контроль (ноябрь-декабрь)

Цель: выявление динамики развития.

Проводится в форме учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течении года).

Осуществляется в различных конкурсах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных зачётов после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непосредственно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика обучающихся проводится в виде тестов, анкет.

В течение года в программу включены упражнения на развития памяти и внимания.

Механизм оценки полученных результатов. Формы подведения итогов реализации программы

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях. Кроме этого прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижению, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в районных и областных соревнованиях, конференциях, конкурсах, которые позволяют отследить уровень интеллектуального роста и творческого потенциала воспитанников. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, зачеты, краеведческие викторины, разгадывание ребусов, кроссвордов.

Самым важным критерием освоения программы является достижение воспитанников объединения в муниципальных, региональных соревнованиях и конкурсах.

Основные метода диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, анкетирование, беседа, тестирование. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на сформированности его личных качеств.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного, а также тестирование по пройденной теме. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы, викторины, конкурсы – группа методов контроля, позволяющая также повысить интерес обучающихся и обеспечить дух соревнования.

Важная оценка – отзывы обучаемых, их родителей, педагогов, работающих по туристско-краеведческому направлению.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты обучающихся позволяют педагогу лучше знать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу и к нужным людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения групп, участвующих в районных и областных соревнованиях (приложение 4).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

Вводный контроль проводится перед началом работы и предназначен для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся;

Итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы – соревнование, конкурсы.

Контрольные мероприятия проводятся через:

1. Выполнение практических работ;
2. Тестирование;
3. Наблюдение за обучающимися в процессе работы;
4. Индивидуальная и коллективная работа.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1-й уч. год	02.09.2024	25.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение ДОП

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер, объединенный в сегмент локальной сети с возможностью выхода в Интернет.
- Принтеры (цветной и черно-белый);
- шкафы для хранения оборудования, дидактического материала.

№	Название	Количество
1.	Палатки 2х местные	5
2.	Палатка- шатёр	1
3.	Рюкзаки;	15
4.	Кухонное оборудование;	1 комплект
5.	Аптечка;	1
6.	Костровое оборудование;	1
7.	Компасы;	20
8.	Оборудование для подачи сигнальных бедствий;	2
9.	Карабины титановые	20
10.	Карабины автоматы	20
11.	Страховочные пояса «Бабочка»	16
12.	Страховочные пояса «Беседка»	16
13.	Веревки основные;	100 м
14.	Решнуры;	32
15.	Топографические карты	15
16.	Жумары	11
17.	Восьмёрки бмм	60 м
18.	Каски альпинистские	14
19.	Компостеры для спортивного ориентирования	30
20.	Блоки страховочные	8
21.	Мультимедийный проектор	1
22.	Компьютер	1
23.	Принтер	3
24.	Ноутбук	1

Успешной реализации данной программы способствует наличие дидактического и раздаточного материала, литературы по туристско-краеведческой направленности по темам всей программы.

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Спортивно-прикладной туризм» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, и отвечающего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам по должности «Педагог дополнительного образования».

Информационно-методическое обеспечение

В качестве основных методических пособий являются:

- программы детского туристского объединения (Министерство образования и науки Российской Федерации, Москва, 2015);

- Б.В. Куприянов. Программы в учреждении дополнительного образования детей. Москва, 2011;

- Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования, Москва, 2015.

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Темы завершаются практической работой, что способствует лучшему усвоению теоретического материала и дает определенные навыки работы. Практические работы одновременно являются формой оценивания промежуточного результата реализации программы. В конце учебного года, по завершении освоения программы, обучающиеся выполняют итоговую практическую работу.

В процессе реализации программы используются образовательные технологии личностно-ориентированного обучения. В течение учебного года учащиеся принимают участие в различных тематических мероприятиях: Новогодний праздник, День космонавтики, 8 Марта, День знаний, День Победы, День защитника Отечества. Экскурсии в школьный музей, в музей Корсаковского городского округа, школьную и городскую библиотеки.

Такие формы проведения занятий позволяют качественнее реализовывать воспитательные задачи: способствует воспитанию уважительного отношения к старшим, повышению способности обучающегося к общению с другими в атмосфере доброжелательности.

В процессе выполнения практических работ происходит обсуждение способов выполнения поставленной задачи. Теоретическая и практическая части способствуют закреплению изученного материала.

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Приказ 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»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (Исх-4.35-271/23 (п))

Формы аттестации/контроля

2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 1 год обучения. По завершении изучения курса обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестация.

1. Входящий контроль (сентябрь)

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединения. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков)

2. Промежуточный контроль (ноябрь-декабрь)

Цель: выявление динамики развития.

Проводится в форме учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течении года).

Осуществляется в различных конкурсах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных зачётов после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непосредственно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика обучающихся проводится в виде тестов, анкет.

В течение года в программу включены упражнения на развития памяти и внимания.

Механизм оценки полученных результатов. Формы подведения итогов реализации программы

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях. Кроме этого прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижения, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в районных и областных соревнованиях, конференциях, конкурсах, которые позволяют отследить уровень интеллектуального роста и творческого потенциала воспитанников. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, зачеты, краеведческие викторины, разгадывание ребусов, кроссвордов.

Самым важным критерием освоения программы является достижение воспитанников объединения в муниципальных, региональных соревнованиях и конкурсах.

Основные методы диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, анкетирование, беседа, тестирование. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на сформированности его личных качеств.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного, а также тестирование по пройденной теме. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы, викторины, конкурсы – группа методов контроля, позволяющая также повысить интерес обучающихся и обеспечить дух соревнования.

Важная оценка – отзывы обучаемых, их родителей, педагогов, работающих по туристско-краеведческому направлению.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты обучающихся позволяют педагогу лучше знать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу и к нужным людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения групп, участвующих в районных и областных соревнованиях (приложение 4).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

Вводный контроль проводится перед началом работы и предназначен для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся;

Итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы – соревнования, конкурсы.

Контрольные мероприятия проводятся через:

1. Выполнение практических работ;
2. Тестирование;
3. Наблюдение за обучающимися в процессе работы;
4. Индивидуальная и коллективная работа.

Список литературы

1. Бочаров Е. Школа спасения. // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2004. - № 8
 2. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2017
 3. Обухова А.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы) М. : Вако, 2011
 4. Федин С.В. Подвижные игры в туристском походе. // Физкультура в школе. – 2018. - № 5.
 5. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М., 2019
- Электронные ресурсы:
6. Туристический портал на базе мультипортала “Кирилл и Мефодий». – URL: <http://www.km.ru/turizm>
 7. Туристический портал "100 дорог – URL: "<http://100dorog.ru/>
 - 3.Задания для самостоятельной работы – URL: <http://azimut-ola12.mcdir.ru>
 4. Спортивный туризм – Википедия – URL: <https://ru.wikipedia.org>

Оценочные материалы

Приложение №1

Туристическая викторина (промежуточная аттестация) - май

Верите ли вы?

Верите ли вы, что:

- прибор, который помогает определить стороны света, называется спидометр? (Нет, компас)
- кора березы всегда белее и чище с южной стороны, а трещины, неровности и наросты находятся всегда на северной стороне дерева? (Да)
- грибы в основном растут с северной стороны деревьев, пней, кустарников? (Да)
- если встать лицом к северу, то за спиной будет запад, справа — юг, а слева — восток? (Нет, за спиной будет юг, справа — восток, слева — запад)
- пчелы ориентируются по солнцу? (Да)
- попавшие за много километров от дома домашние животные и без компаса успешно находят дорогу домой? (Да)
- если утром и вечером тень от крыльев бабочки направлена на восток, то в полдень — с севера на юг? (Да)
- местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется рисунком? (Нет, картой)
- правильно определить направление в степи поможет норка суслика? Грызуны, как правило, вход в свое жилище делают с южной стороны. (Да)
- олени в лесу точат свои рога только о северную сторону деревьев? (Нет)
- в южных районах растет «компасное» растение латук, листья которого обращены на запад и восток плоскостями, а на север и юг ребрами? (Да)

- ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают с севера? (Нет, с юга)
- цветущий подсолнух поворачивает свою голову вслед за солнцем? (Да)
- в большинстве случаев муравейники расположены с южной стороны деревьев, пней, кустарников? (Да)
- в полдень волки встают головой на север и начинают выть? (Нет)
- на стволах сосен с южной стороны выступает смола, а с северной тянется вдоль ствола темная полоса? (Да)
- мхи и лишайники чаще всего поселяются с южной стороны камней, пней, стволов деревьев? (Нет, с северной)
- после дождя раньше просыхает южная сторона предметов? (Да)

Викторина о природе

Викторина: Растения вокруг нас

1. Какое из этих растений является медоносным?
а) сирень; б) жасмин; в) облепиха; г) черемуха.
2. Каким из этих эпитетов наиболее часто наделяют иву?
а) развесистая; б) кудрявая; в) пушистая; г) плакучая.
3. Какого дерева не существует в природе?
а) золотое дерево; б) алмазное дерево; в) железное дерево; г) каменное дерево.
4. Какой сок собирают ранней весной в нашем лесу?
а) липовый; б) осиновый; в) березовый; г) сосновый.
5. Какой ягодный кустарник не сбрасывает на зиму листья?
а) малина; б) смородина; в) брусника; г) ежевика.
6. Какое дерево дало название последнему перед Пасхой воскресенью?
а) ольха; б) тополь; в) верба; г) клен.
7. Какой венок используют со времен Древнего Рима для поощрения победителей?
а) оливковый; б) миртовый; в) лавровый; г) терновый.
(Оливковая ветвь — символ мира, миртовый венок — поэтический символ тишины и наслаждения, терновый венец — символ мученичества.)
8. Какая часть гвоздичного дерева после сушки становится пряностью?
а) листья; б) кора; в) цветки; г) корни.
9. Сок какого овоща используют, чтобы избавиться от запаха скунса после общения с ним?
а) томата; б) моркови; в) огурца; г) свеклы.
10. На некоторых портретах Коперник держит в руках:
а) розу; б) лилию; в) ландыш; г) гладиолус.
(Ландыш — знак врачебного сословия; поскольку Коперник учился медицине.)
11. Какой цветок называют шпажником?
а) гиацинт; б) глицинию; в) гладиолус; г) настурцию.
12. Название какого из этих цветков произошло от слова «звезда»?
а) хризантема; б) астра; в) флокс; г) нарцисс.
13. Как называется липкий и пахучий сок, выступающий на коре свежесрубленной ели?
а) патока; б) смола; в) сургуч; г) клейковина.
14. Какое из этих растений — рекордсмен по скорости роста?

- а) хвощ; б) бамбук; в) камыш; г) осока.
15. Какая сельскохозяйственная культура сама удобряет почву?
а) горох, б) кукуруза; в) рожь; г) свекла.
16. Какое из этих растений существует?
а) сын-и-пасынок; б) мать-и-мачеха; в) сын-и-отчим; г) дочь-и-падчерица.
17. Цветы какого из этих растений не голубого цвета?
а) василек; б) незабудка; в) лютик, г) цикорий.
18. Какой цветок изображен на статуе Будды?
а) ирис; б) лотос; в) лилия; г) крокус.
19. Как называется декоративный цветок?
а) бегунья; б) беженка; в) беглянка; г) бегония.
20. Какое растение, по легенде, расцветает в ночь на Ивана Купала?
а) мох; б) папоротник; в) хвощ; г) кувшинка.
21. Как называется лекарственное растение семейства крестоцветных?
а) школьный ранец; б) пастушья сумка; в) министерский портфель; г) ядерный чемоданчик.
22. Какое из этих растений раскрывает свои цветы ночью?
а) календула; б) цикорий; в) мать-и-мачеха; г) душистый табак.
23. От какого итальянского словосочетания произошло название «помидор»?
а) золотое яблоко; б) земляная груша; в) бешеный огурец; г) запретный плод.

Викторина по ориентированию

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полдня?
2. В какое время солнце находится на юге по нашим часам?
3. Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе?
4. Иногда мы называем одну из сторон какого-либо места северной, а противоположную – южной. Разделив нашу лесную поляну, назовите признаки северного и южного направления на ней.
5. Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить север таким образом в лесу?
6. Кора деревьев вокруг ствола деревьев неодинакова: с одной стороны, она грубее, с другой – эластичнее, глаже. Нет ли здесь связи со сторонами горизонта?
7. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?
8. Знаете ли вы, что растения могут служить «компасом»? Назовите растения, по которым можно определить северное направление.
9. Плоды различных растений и ягоды на открытой площадке созревают со всех сторон одинаково. Как в связи с этим по плодам и ягодам определить, где север?
10. Север часто определяют по Полярной звезде, которую находят по созвездию Большой Медведицы. Как еще можно определить направление «север-юг»?

Ответы к викторине по ориентированию

1. Самая короткая тень при солнце соответствует моменту местного полдня.

2. Около 13 часов. В 1930 г. стрелки часов на основании декрета Правительства переведены в СССР на час вперед.

3. Около 7 часов солнце бывает на востоке; около 10 часов – на юго-востоке; около 13 часов – на юге; около 16 часов – на юго-западе; около 19 часов – на западе.

4. В первую половину лета на лесной поляне более высокая трава бывает с южной стороны отдельных стволов или высоких пней; во вторую половину лета трава со всех сторон ствола дерева одинакова; трава, расположенная с южной стороны, желтеет быстрее, чем расположенная с северной.

5. Нет, в чаще леса деревья закрывают друг друга от солнца, поэтому у значительного большинства деревьев, находящихся в глубине леса, сучья очень редко вытянуты в южном направлении. То же самое относится к увеличенным промежуткам между годовыми кольцами на пнях.

6. Да, есть. Ствол сосны обычно покрывается вторичной коркой, которая на северной стороне ствола образуется раньше, и, следовательно, она выше, чем на южной стороне. На березах кора светлее и эластичнее с южной стороны ствола.

7. Мох и лишайник обычно покрывают северную часть камней (валунов).

8. Цветы череды и подсолнечника в течение дня поворачиваются за солнцем и никогда не бывают обращены на север. Листья дикого салата («компасника») повернуты ребром к зениту, а плоскости листьев обращены на восток и запад.

9. На открытой лесной поляне ягоды и фрукты в период созревания приобретают раньше окраску с южной стороны. Значит, север будет с противоположной стороны.

10. Направление «север-юг» можно определить по таким созвездиям:

а) в декабре около полуночи Орион показывает почти точно на юг;

б) Близнецы располагаются над точкой юга в декабре около полуночи, Малый Пес – в январе;

в) созвездие Льва бывает над точкой юга в марте около полуночи;

г) в мае около полуночи над точкой юга располагается созвездие Волопаса;

д) созвездия Лебедя и Орла на юге примерно в течение июля и августа около полуночи;

е) Пегас располагается над точкой юга в сентябре около полуночи.

Викторина «О костре»

1. Знаете ли вы, почему сухие дрова горят лучше, чем сырые?

2. Мы начинаем разжигать костер с помощью мелких щепок, хвороста, сухих веток ели – они лучше горят. Почему?

3. Знаете ли вы, что такое пламя костра? Похоже ли оно на светящуюся нить электролампы?

4. Если погода тихая, то пламя и дым костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли?

5. Вы, конечно, слышали, что костер потрескивает. А почему?

6. Не раз случается, что искра от костра прожигает одежду туриста. Но что представляют из себя искры костра? Не такие же ли они, как искры, которые проскакивают при разрывах электрических проводов?

7. Дым костра поднимается очень высоко над землей. Этой особенностью пользуются для подачи сигналов бедствия. А что такое дым?

8. Над самым костром дым поднимается ровным столбом, но на некоторой высоте он начинает клубиться кудрявыми шапками. Что образует клубы?

9. В костре все время приходится подкладывать дрова, так как они сгорают. Где же вещество, сгорающее в огне?

10. Когда костер погаснет, воздух над кострищем столбом поднимается вверх. Посмотрите на какой-нибудь предмет сквозь этот теплый поток. Вы заметите, что предмет словно дрожит. Объясните это явление.

Ответы к викторине «О костре»

1. При сырых дровах, в которых много воды, часть тепла уходит не на сгорание, а на испарение воды. Потому сам процесс горения происходит слабее. Мешает также пар, окутывающий дрова при высыхании.

2. Чем тоньше растопка, тем больше поверхность возгорания. Горение происходит именно на поверхности, и, значит, увеличивая ее, мы облегчаем горение. Нагревается измельченная растопка легче, чем большие дрова при высыхании.

3. Языки пламени представляют собой потоки газов, продуктов горения, раскаленных настолько сильно, что они сами излучают свет. Всякое тело, нагретое до очень высокой температуры, светится. Этим пламя костра похоже на светящуюся нить электрической лампочки.

4. Иногда говорят, что теплый воздух легче холодного и сам собой поднимается. Это неверно. Теплый воздух, хотя он и легче холодного, не может подниматься, так как он все-таки имеет вес. Его вытесняет окружающий воздух, более холодный и опускающийся под действием тяжести, значит, если бы не было тяжести, теплый воздух не поднимался бы вверх.

5. Вода и смола, заполняющие полости в древесине, при нагревании превращаются в пар. Накапливаясь в большом количестве и не имея выхода, пар с силой разрывает стенки полостей, производя потрескивающий звук.

6. Общее у искр костра и электрических – только название. Электрические искры – это частицы воздуха и паров металла, раскаленные током. Искры же костра – просто крошечные угольки, отрывающиеся от горящего дерева.

7. Дым – это частицы твердого вещества, несгоревшего топлива. Частицы эти очень маленькие, они в тысячу раз меньше пылинок. Дымовые частицы настолько легки, что поддерживаются потоками воздуха над землей и всегда находятся в движении.

8. Струя поднимающегося над костром воздуха тормозится трением об окружающие ее воздушные слои. Наружные части струи замедляют свое движение, середина же продолжает двигаться быстро. Поток воздуха завихряется и, скручиваясь, образует бесформенные клубы.

9. Сгорает топливо, но не вещество, из которого оно состоит. Часть вещества остается на земле в виде золы, часть же переходит в газообразное состояние и рассеивается в атмосфере.

10. Дрожание вызывается тем, что теплый воздух менее плотен, чем холодный. Лучи света, попадая на наш глаз, проходят сквозь этот менее плотный воздушный поток. При переходе из менее плотной среды в более плотную или наоборот лучи света преломляются, изменяя свое направление, теплые струи над костром систематически колышутся. Колеблются с ними и световые лучи, это и дает впечатление дрожания видимых предметов.

Тест №2

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. Для чего предназначен компас?

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

2. Что такое бивак?

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

3. Какие работы относятся к бивачным?

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

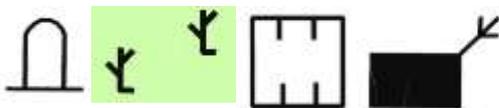
4. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

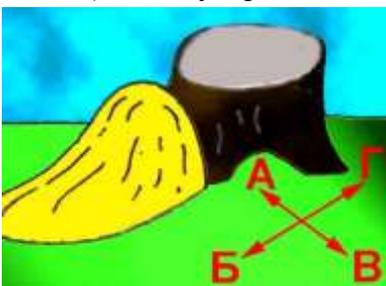
- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

6. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



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

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.



8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?

9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

Практическое задание

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

Личное и групповое снаряжение**1. Что относится к личному снаряжению?**

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

3. Что относится к специальному снаряжению?

1. Льжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

4. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

5. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.

3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

6. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

7. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

8. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

9. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

10. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

Тест

Бивак

1. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

2. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью кольшек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

3. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все кольшки, удерживающие палатку.
 2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
 3. Уложить в чехол.
 4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
 5. Уложить на землю и свернуть.

4. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

5. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

6. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

7. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

8. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

9. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

10. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

11. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

12. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

13. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

14. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.

2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

15. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

16. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

Узлы (тест)

1. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

2. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

3. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

4. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

5. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

6. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

7. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

8. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

Ориентирование без компаса (проверочный тест)

1. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

2. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

3. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.

4. Восточной.
5. Любой.

4. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

5. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

6. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

7. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

8. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

9. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

Личное и групповое снаряжение (проверочный тест)

1. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

3. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

4. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

5. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

6. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

Оказание первой медицинской помощи

Солнечный удар

Признаки солнечного удара: головная боль, носовое кровотечение, резкое покраснение кожи, головокружение, учащение пульса, в тяжелых случаях – удушье, судороги, рвота, обморок, потеря сознания.

Первая помощь. Положить человека в тень, на спину, немного приподняв ноги, придав ему полусидячее положение, расстегнуть воротник или освободить от одежды что мешает, обеспечить доступ свежего воздуха, обтереть лицо, шею платком, смоченной холодной водой, усиленно поить подсоленной водой, дать валериановые капли.

Отравление

Признаки отравления: сильная рвота, головокружение, общая слабость, диарея.

Первая помощь. Дать пострадавшему 4-5 стаканов теплой воды (повторить несколько раз), вызвать рвоту. Дать слабительное, несколько раз сделать очистительные клизмы. После этого больного потеплее укрыть, дать крепкий сладкий чай или кофе.

Ушибы

Признаки ушиба: болезненность движений ушибленной части, отек (припухлость), видимое кровоизлияние-синяк. При сильных ушибах головы – потеря сознания, головокружение, рвота. При ушибах груди, живота – надрывы и разрывы внутренних органов. Признаки: побледнение лица, твердый живот, сильные боли, тошнота, частый и слабый пульс.

Первая помощь. На ушибленное место кладется смоченное в холодной воде полотенце, пузырь со льдом или металлический предмет. На вторые сутки после травмы применяют согревающие компрессы, теплые ванны, легкий массаж. При ушибах головы наложить на ушибленное место мокрое полотенце или пузырь со льдом, обеспечить пострадавшему полный покой и срочно доставить его к врачу на носилках. При ушибах груди, живота обеспечить полный покой, запрещено пить и есть. Быстро и осторожно доставить его в медпункт.

Порезы (ранения, мозоли)

Признаки порезов (ранений): повреждение целостности кожных покровов, кровотечение.

Первая помощь. Различают три вида кровотечения: капиллярное, артериальное, венозное.

При капиллярном кровотечении промыть рану перекись водорода, обработать края ран йодом или раствором бриллиантовой зелени (зеленкой), наложить стерильную повязку, бактерицидный пластырь.

При артериальном кровотечении вытекает алая кровь пульсирующей струей. Для кратковременной остановки артериального кровотечения прижимают пальцем выше места ранения. Накладывается жгут выше места ранения. Продолжительность действия жгута не превышает 1,5-2 часа, так как в дальнейшем может произойти омертвление конечности. Спустя 1 час обязательно ослабить или снять жгут на 10-15 минут, прижав на это время сосуд пальцами.

При венозном кровотечении цвет крови темно-красный, струя крови не пульсирует или пульсирует очень слабо. Для остановки кровотечения необходимо пережать пальцами выше и ниже места повреждения. Плотнo зажать рану ватным тампоном, наложить холод и давящую повязку к месту кровотечения. Срочная госпитализация.

Обморожение

Признаки обморожения: бледность кожи, боль, онемение, пораженное место со временем приобретает восковую бледность. При более сильном обморожении на пораженных участках могут образоваться пузыри, наполненные бесцветной или кровянистой жидкостью. Хочется спать, заторможенная речь, заторможенная реакция на вопросы, нарушается координация движения, становится холодно и начинает трусить.

Первая помощь. Сменить мокрую одежду, дать обильное горячее питье и еду. Укутать в одеяло, под одеяло положить грелку с теплой водой, поместить в ванну с теплой водой. Осторожно массировать обмороженный участок чистыми руками, смоченными спиртом или одеколоном до появления чувствительности и ощущения жжения. Не рекомендуется растирать снегом обмороженный участок. При более тяжелых степенях обморожения нельзя смазывать мазями, вскрывать и удалять пузыри.

Травма глаза

Признаки травмы глаза: боль, слезотечение, покраснение, жжение, царапанье в глазу, веки распухают и краснеют, проблемы с закрыванием глаза, затуманивание зрения, кровотечение из поверхностных сосудов глаза.

Первая помощь. Нельзя трогать и тереть глаз-это может привести к углублению инородного тела в ткани глаза. Оттянуть нижнее и верхнее веки, убедиться в наличии инородного тела, как можно дольше держать пострадавший глаз в закрытом положении, так как моргание лишь усиливает раздражение. Промыть глаз чистой водой комнатной температуры. Усиленное мигание и слезоотделение.

Ожоги

Признаки ожогов: покраснение, припухлость (ожог первой степени), появление пузырей, наполненных жидкостью (ожог второй степени), обугливание тканей (ожог третьей степени).

Первая помощь. Ожог первой степени: обожженное место погрузить на 5-10 минут в холодную воду, наложить повязку из стерильного бинта, смоченного **в растворе марганцовки, питьевой соды или спирта.**

Ожог второй степени: нельзя накладывать любые мази – это осложнит дальнейшее лечение. При обширных ожогах пострадавшего надо накрыть чистой простыней, теплым одеялом, дать теплый сладкий чай.

не следует срывать с обожженного места одежду, ее надо разрезать и осторожно снять, а прилипшие к коже куски материи обрезать ножницами по краям. Обожженные места не следует смазывать жиром, различными маслами, вазелином.

Переломы

Признаки перелома: деформация конечности, костный хруст, видимые в ране костные обломки, боль, отек, гематома, нарушение функции, травматический шок, кровопотеря, бледность, холодный липкий пот.

Первая помощь. Обезболивание, временная иммобилизация с использованием шин или подручных предметов (доски, палки, лыжи, твердая корочка от книг). При открытых переломах удаляют загрязнение вокруг раны, рану закрывают стерильной повязкой. При интенсивном кровотечении накладывают жгут. Ни в коем случае нельзя выпрямлять, вставлять конечности.

Шина накладывается прямо на одежду или подкладывают мягкую ткань. Шина накладывается выше и ниже места повреждения и фиксируется тугой повязкой в нескольких местах.

Укусы

Признаки укусов: отек, проникновение инфекции, жгучая боль, краснота, кровоподтек.

Первая помощь. **Укус осы, шершня** – удалить жало. Пальцами из ранки выдавить яд. Протереть нашатырным спиртом.

Укус комарами, мухами, оводами – протереть нашатырным спиртом.

Укус клеща – обмазать место укуса вазелином, маслом, или обволакивающим веществом, затем пинцетом захватить головку клеща у самой кожи пострадавшего. При удалении слегка раскачивать головку клеща. Стараться не оторвать головку от туловища. Если это случилось – обратиться к врачу.

Укус ядовитых змей – выше укуса наложить кровоостанавливающий жгут, рассечь кожу в месте укуса до появления крови, поставить банку на место укуса, обработать рану раствором марганца или соды, наложить стерильную повязку, дать обилье питье.

Транспортировка пострадавшего

Способы переноски пострадавшего: перетаскивание, перенос на спине, сиденье из двух пар рук, живой костыль, метод люльки, продольный перенос, перенос на жерди

Тесты по медицине для 5-6 классов (проверочный тест)

1. Первая помощь при солнечном ударе:
 - А) перенести в тень, снять лишнюю одежду, положить холод на голову и область сердца;
 - Б) напоить горячим чаем с лимоном, полить холодной водой;
 - В) растереть конечности;

2. Если вас укусила змея, ваши действия:
 - А) промыть рану, забинтовать и доставить в медицинское учреждение;
 - Б) высосать яд из раны ртом, при условии, что нет ранок, наложить жгут выше раны, дать обильное питье, доставить в медицинское учреждение;
 - В) наложить жгут и прижечь рану йодом;

3. Назовите характерные признаки ушиба:
 - А) боль, припухлость, кровоизлияние, нарушение функции поврежденного органа;
 - Б) резкая боль, отечность, деформация, нарушение функции конечности;
 - В) бледность кожных покровов, болезненность, потеря чувствительности, посинение, образование пузырей;

4. Как оказать первую помощь при простой и неглубокой ране?
А) наложить стерильную повязку;
Б) промыть рану лекарствами;
В) обработать края раны йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку;
5. Первая помощь при отравлении:
А) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды;
Б) дать выпить пострадавшему 1,5-2 литра холодной воды со слабым раствором пищевой соды, очистить желудок, дать немного слабительного;
В) надавливая на область живота, вызвать рвоту;
6. Первая медицинская помощь при обморожении:
А) растереть пораженный участок жестким материалом или снегом;
Б) создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье;
В) сделать мягкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.
7. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?
А) для обработки кожи вокруг раны;
Б) для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена;
В) при ожогах, вызванных щелочью;
8. Какой материал может быть использован в качестве шины:
А) ткань;
Б) бинт, вата;
В) кусок доски, палки
9. Как оказать помощь при ожоге кипятком:
А) смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку;
Б) промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство;
В) обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

ОТВЕТЫ

- 1 - А**
- 2 - Б**
- 3 - А**
- 4 - В**
- 5 - Б**
- 6 - Б**
- 7 - А**
- 8 - В**
- 9 - Б**

Приложение №2

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнования по пешеходному туризму

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Соревнование по туризму среди учащихся (далее – Соревнование) проводятся в рамках реализации муниципальной программы «Развитие физической культуры и массового спорта в Корсаковском городском округе на 2020/2022 годы», в соответствии с Положением о проведении Спартакиады по туризму среди учащихся 2-4 классов и 5-6 классов в текущем учебном году, утвержденным приказом вице-мэра Корсаковского городского округа, директора департамента социального развития.

1.2. Цель Соревнования:

Популяризация спортивного туризма среди учащихся общеобразовательных учреждений Корсаковского городского округа.

1.3. Задачи Соревнования:

- пропаганда систематических занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивного мастерства.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнование проводится года на территории парковой зоны.

Начало Соревнования: 10.00 часов.

Телефон для справок: 8-(42 435)- 4-05-05, 8-962-105-12-03.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ

3.1. Соревнование проводится в командном разряде в двух подгруппах: среди 2-4 классов, среди 5-6 классов. К участию в Соревновании допускаются команды 2-х, 3-х, 4-х, 5-х, 6-х классов общеобразовательных учреждений Корсаковского городского округа. Состав команды 10 человек (не менее 2-х девочек). Участники команд не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

3.2. Заявки, заверенные медицинским работником, направляются главному судье в день проведения Соревнования.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

Программа Соревнования включает в себя следующие виды:

- вязка узлов;
- преодоление условного «болота» по кочкам и качающимся кочкам;
- преодоление условного «болота» по жердям;
- подъем и спуск «спортивным способом»;
- переправа по параллельным веревкам;
- переправа по бревну с перилами;
- «паутина»;
- переправа по мосту.

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

5.1. Узлы.

Каждый участник получает карточку с названием узла и по команде «старт» завязывает узел. Контрольное время – 1 минута.

Перечень узлов для 2-4 классов: ткацкий, прямой, булинь, проводник, проводник-восьмерка, академический, палаточный, удавка, грейпвайн, стремя.

Перечень узлов для 5-6 классов: двойной проводник, штык со шлагом, схватывающий, стремя, булинь, удавка, академический, брам-шкотовый, грейпвайн, прямой.

5.2. Преодоление условного «болота» по кочкам.

Участники преодолевают обозначенный участок с имеющимися на земле кочками (для 5-6 классов – кочки качающиеся). Прохождение первой и последней кочки обязательно.

5.3. Преодоление условного «болота» по жердям.

Участник, получив жердь, преодолевает этап укладкой и переноской их по опорам. Необходимо перед маркировкой положить жердь на две опоры (лаги), встать на опору двумя ногами и передвигаться по жерди до следующей опоры. Не допускается одновременная установка двух жердей на одну опору. На протяжении всего пути вставать на опоры двумя ногами. Жердь убирать с этапа.

5.4. Подъем и спуск «спортивным способом».

При подъеме - веревка сбоку. При подъеме необходимо обмотать веревку рукой снизу-наверх («змейкой»). При спуске – «спортивным способом», пропустив веревку за спиной, удерживая ее обеими руками, обмотав веревку одним концом вокруг предплечья и кисти верхней к склону руке.

5.5. Переправа по параллельным веревкам (для 5-6 классов)

Участники преодолевают переправу, двигаясь по нижней веревке ногами с опорой рук на верхние страховочные перила и с самостраховкой к ним. Самостраховка осуществляется с помощью «уса» самостраховки или прусика, который пристегивается карабином к верхним страховочным перилам. Каждый участник проходит через вертикально установленные заграждения, не касаясь их.

5.6. Переправа по бревну с перилами.

Каждый участник крепится к перилам карабином своей страховки. Участник пристегивается, стоя на земле, затем становится на бревно и продолжает движение двумя способами (ведя карабин между двумя руками или толкая одной рукой карабин впереди себя). В конце этапа после маркировки участник сходит с бревна, после этого производит отстегивание карабина. Карабин замуфтован.

5.7. «Паутина»

Участники **по одному** преодолевают «паутину», состоящую из подвесных, переплетённых между собой веревок. Участники, проходя этап, ставят в каждую ячейку по одной ноге.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители и призеры в каждой возрастной подгруппе в общекомандном зачете определяются по наименьшей сумме мест, набранных за все виды испытаний.