

Подписан: Сайфулина Александра
Николаевна
DN: OU=Директор, O=Школа №240 г.
Борзя, CN=Сайфулина Александра
Николаевна,
E=shts_borz_240.borz@zabedu.ru
Основано: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2024.09.02 22:54:02+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №240 г. Борзя»**

РАССМОТРЕНО
На заседании школьного
методического совета
Протокол №1
от "30" августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Сайфулина А.Н.
Приказ №205
от "30" августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристической направленности
«Юные туристы»
(базового уровня)

Возраст обучающихся:
14-16 лет

Срок реализации программы:
1 год

Автор-составитель программы:
Палатов Игорь Олегович,
педагог дополнительного образования.

г. Борзя
2024 год

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность

Актуальность программы

В условиях социокультурного развития, для становления человека информационного общества для постижения им окружающего мира и диалогического взаимодействия с ним познавательная деятельность приобретает особый смысл. Как вариант, детский туризм создает условия и одновременно является средством для реализации интересов ребят, социальной их адаптации, самоактуализации через детскую инициативу.

Детский туризм способствует созданию коллектива, т.к. естественным образом требует грамотного разделения сфер ответственности между его членами и согласования их совместной работы.

Детский туризм – это средство гармонического развития детей и подростков, реализуемое в форме отдыха и социально-значимой деятельности, характерным компонентом которого является изучение родного края в процессе путешествия. Специфика предмета детско-юношеского туризма, интегрируя все стороны воспитания детей и подростков: идейно-нравственную, трудовую, физическую, эстетическую, патриотическую, интернациональную, интеллектуальную, возвышает практическую индивидуальную деятельность к творческой, чем способствует естественной социализации обучающейся молодежи.

Отличительные особенности программы

В основу данной модифицированной программы положены образовательные программы для системы дополнительного образования, это «Юные туристы-краеведы» (автор Ю. С. Константинов), «Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов), «Юные инструкторы туризма» (автор А. Г. Маслов).

Автором-составителем программы «Юный турист» изменено соотношение теоретических и практических занятий в пользу последних. Практическим занятиям уделяется больше времени, т.к. обучающиеся не умеют работать с картой и компасом, более того - ориентироваться на местности. Объем запланированной по плану информации восполняется обучающимися за счет самостоятельно выполненных работ на предложенные темы. Общей и специальной физической подготовке уделяется особое внимание.

Содержание всего курса обучения по программе адаптировано к местным условиям и отвечает требованиям современной педагогики.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 15 лет с учетом возрастных особенностей, физических возможностей (Приложение 1).

Объем и сроки освоения программы

Срок обучения 2 года, всего 72 часа.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, дистанционная, смешанная форма обучения.

Форма организации образовательного процесса:

- индивидуальные, групповые и т.д. занятия;
- индивидуальные или групповые onlain-занятия;
- образовательные onlain-платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom); социальные сети; мессенджеры; электронная почта;
- комбинированное использование onlain и offline режимов;
- видеолекция;
- onlain-консультация и др.

Формы организации занятий: экскурсии, лекции, практические и семинарские занятия, соревнования.

Режим занятий

Занятия проводится 1 раз в две недели по 1 часа.

При дистанционной форме:

- 30 минут - для обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время online-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Оптимальная наполняемость групп: 15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

6. Формирование элементов IT-компетенций.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	1	---	Входная диагностика
2	Основы туризма	1	1		устный опрос
3	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	устный опрос Педагогическая диагностика
4	Питание в путешествии	2	1	1	устный опрос Групповая оценка работ
5	Личная гигиена и доврачебная помощь	2	1	1	устный опрос Практическая работа
6	Топография и ориентирование	2	1	1	устный опрос Групповая оценка работ
7	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	устный опрос Групповая оценка работ
8	Основы краеведения	2	1		устный опрос Групповая оценка работ

9	Методика учебно-тренировочного похода	2	1	1	устный опрос Практическая работа
10	Подготовка к походу	1	1		Самооценка обучающихся своих знаний и умений
11	Поход		-		Групповая оценка работ
12	Подведение итогов работы кружка.	1	1	-	Самооценка обучающихся своих знаний и умений
	ИТОГО:	17	11		

1.3.2.Содержание учебного плана обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Инструктаж по ТБ.

Тема 2: Основы туризма

Теория. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях.

Практика. Первоначальное знакомство с туристическим снаряжением.

Тема № 3: Личное и групповое туристическое снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема №4. Питание в путешествии

Теория. Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню,

списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема № 5. Личная гигиена и доврачебная помощь

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основы гигиены и первая доврачебная

помощь.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема № 6. Топография и ориентирование

Теория. Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах ориентирования. Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам.

Практика. Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. Определение азимута. Движение по азимуту. Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

Тема № 7. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема № 8. Основы краеведения.

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Практика. Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте; экскурсия по поселку, беседы о родном крае; посещение школьных музеев; экскурсии по памятным местам поселка; подборка материала для сообщений.

Тема № 9. Методика учебно-тренировочного похода.

Теория. Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практика. Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Тема № 10. Подготовка к походу. (7 часов)

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема №11. Поход

Практика.

Комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. изучение маршрутов походов;

составление подробного плана-графика похода; заполнение маршрутной документации;

составление сметы расходов; составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов; приготовление пищи на костре. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема № 12. Подведение итогов работы кружка.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы:

Личностные результаты:

- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Предметные результаты:

- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Обучающиеся научатся понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- Обучающиеся научатся осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательная УУД:

- Обучающиеся научатся проводить сравнение и классификацию объектов;
- Обучающиеся научатся понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- Обучающиеся научатся проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- Обучающиеся научатся работать в группе, учитывать мнение партнёров, отличные от собственных;
- Обучающиеся научатся обращаться за помощью;
- Обучающиеся научатся предлагать помощь и сотрудничество;
- Обучающиеся научатся слушать собеседника;
- Обучающиеся научатся формулировать свои затруднения;
- Обучающиеся научатся формулировать собственное мнение и позицию;

- Обучающиеся научиться договариваться и приходить к общему решению;
- Обучающиеся научиться осуществлять взаимный контроль.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования на базе Школы №240 г.Борзи.

Материально-техническое обеспечение

- Вербки альпинистские
- Зал спортивный
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Компас
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические
- Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории

журналистике

-Выполнение практических заданий

-Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос

- Выполнение тестовых заданий

- Игровые формы

- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

-Участие в контрольном выезде туристских групп

-Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;

- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;

- фото- и видеоматериалы, слайды;

- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;

- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Формы и сроки отслеживания результатов

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Входная диагностика		
Сентябрь	Определение уровня личностного развития, уровня развития творческих способностей	Опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение.
Промежуточная диагностика		
В течение года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, оценка проекта, квест.
Итоговая диагностика		

Май	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей Определение результатов обучения. Мотивирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Тестирование, анкетирование, защита проектов, конкурс портфолио.
-----	--	---

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце курса обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой Проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения краеведения провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень спортивного и технического мастерства проверяется на соревнованиях областного, городского масштабов и оценивается в присвоении спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация).

Диагностический инструментарий, используемый при определении качества знаний, умений и навыков учащихся:

- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Тесты «Что берем с собой в поход?», «На выживание для юных туристов», «Тест-загадка по топографии»;
- Викторины «Карта», «Медицина», «Питание», «Снаряжение»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа строится по методике коллективной творческой деятельности.

Конкретные методы, используемые при реализации программы:

- в обучении - практический (практическая работа на улице, в спортивном зале, практическая работа при оказании первой медицинской помощи, вождение велосипеда); наглядный (изучение вязки узлов, таблиц по оказанию первой помощи, аптечки); словесный (как ведущий-инструктаж, беседы, разъяснения); работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопрос); видеометод (просмотр, обучение);
- в воспитании – методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие формы деятельности:

- Викторина «Олимпиада автоэрудитов (по истории правил дорожного движения);
- Создание ситуации выбора (разбор действий на соревновании);
- Соревнования, состязания (по туристическим навыкам, по вождению велосипеда, по оказанию первой медицинской помощи);
- Викторины, конкурсы, кроссворды;
- Игра «Да – нет» (при проверке знаний туристическим навыкам);
- Проведение «минуток» по профилактике несчастных случаев на соревнованиях, на дороге в группе, в своих классах;
- Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин по правилам дорожного движения.

Занятия проводятся в кабинете, в спортивном зале, на улице.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для

расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе.»* Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с., ил.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., *Дрогов И.А.* «Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие.» – М.: «ВЛАДОС». – 160 с.: ил. Ф. 60х90 1/16.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.«Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
4. «Туристская игротека»/Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС»,112 с.: ил. обл. – 60х88 1/16.
5. «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.»* Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: «Советский спорт», 2005. – 324 с.
6. Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме».* – М.: «Советский спорт», 2006. 196 с.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Возрастные особенности детей и подростков

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

В 11-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается интенсивный прирост силы. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного натуживания. У обучающихся высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечнососудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, гребля, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Формирование дыхательных мышц идет интенсивно в 12-13 лет у девочек и в 16-17 лет у мальчиков. Высшая нервная деятельность ребенка в этот период характеризуется быстрой и прочной выработкой условных рефлексов, происходит развитие оперативного мышления.

В 13-15 лет у мальчиков происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере ловкости и быстроты. У девочек наблюдается рост выносливости, относительная сила стабилизируется, развитие ловкости и быстроты приостанавливается. Тренировочные занятия должны способствовать не только развитию «ведущих» в этом возрасте качеств, но и «отстающих», в особенности ловкости, а у девочек и быстроты.

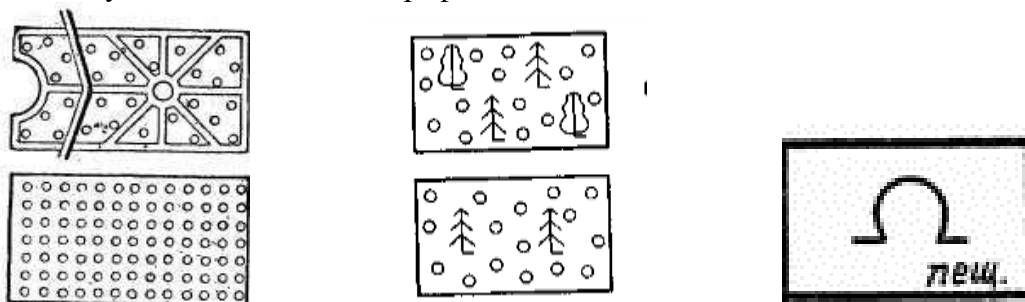
Тестовые задания для промежуточной аттестации обучающихся

Вариант 1

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юный турист»
Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.



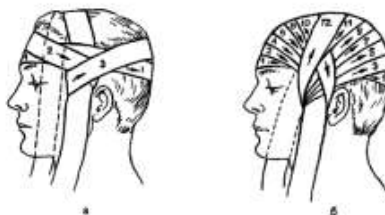
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



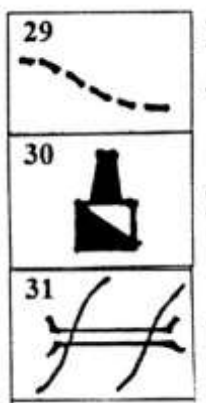
Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юный турист»
Ф.И.О. _____

Дата _____

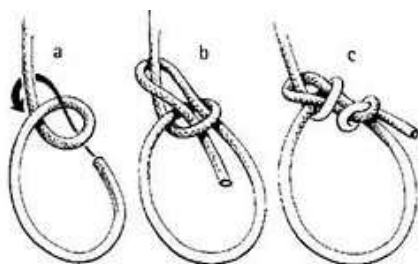
Задание 1: укажи название топографических знаков.



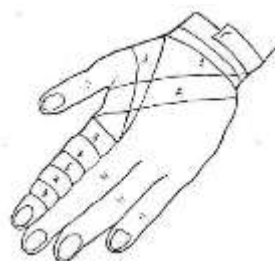
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки

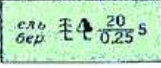
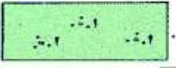
Вариант 3

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юный турист»

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От  путь к нашему лагерю проходил через  , который постепенно превратился в  . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по  , мимо  , по  , мимо  . Через 15 минут мы вышли к  , которую перешли по  . От нее мы подошли к  , который окружал наш лагерь.

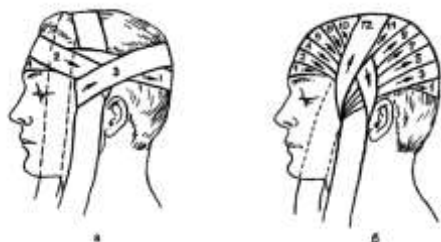
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется

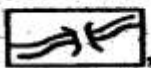
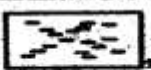
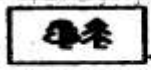
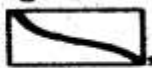
Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юный турист»

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через  . Нам пришлось перейти  , обогнуть  и обойти  , прежде чем мы достигли  . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по  , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



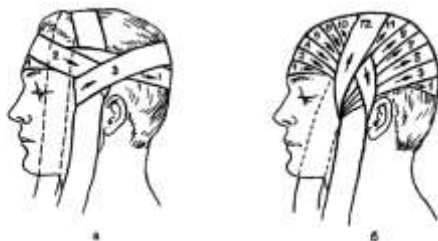
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется, выполните ее



самостоятельно

Викторины Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков - это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно - сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее

7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное (противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.