

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
№3 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №1 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ВЕЛОТУРИЗМ

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Руководитель:

Иванова Екатерина Владимировна -

педагог дополнительного образования

Год разработки: 2020 г.

Редакция: 2022 г.

г. Новая Ладога

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Велосипед – инструмент, уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека, а велосипедный поход – мощнейшее средство формирования личности ребенка, его духовного мира.

Из всех существующих видов путешествий туризм на велосипедах - наиболее выгодный. В отличие от автотранспорта велосипеду не требуется топливо, он может проехать там, где никакой другой вид транспорта не пройдет, на трудно доступной местности его можно перенести на руках, а в экстренных случаях его можно взять с собой в поезд. Путешествовать на велосипеде намного приятнее, чем на общественных видах транспорта, а скорость передвижения значительно выше, чем у пешехода, а с рюкзаком вообще не существует никаких проблем.

Путешествие на велосипеде способствует укреплению здоровья. Езда на велосипеде способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма. Поездки на велосипедах могут быть короткими и длительными. Путешествия на велосипедах стали одним из популярных видов летнего отдыха и развлечения.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Велотуризм» является программой туристско-краеведческой направленности. Разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726р), Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа реализуется в Центре детского туризма и направлена на воспитание патриотов своей малой родины, приобщение обучающихся к духовным ценностям, социализации обучающихся.

Именно поэтому проблема развития детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своего Края, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности обучающихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. В Программе – пропаганда велосипеда как экологически чистого средства транспорта, активного вида отдыха, физического совершенствования, продвижения велокультуры в широкие слои населения.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. 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.

При планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей.

Актуальность

Программа современна и своевременна. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе. Поэтому туризм целесообразно определять, как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческих исследовательских, профессионально-деловых и т.п.

Велосипедный туризм как молодой и самостоятельный вид спорта, в силу своей специфики – занятий на открытом воздухе – имеет большой

оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, велотуризм, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, ответственности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий. При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому воспитанники должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

Новизна заключается в объединении в одной программе подготовки подростков к соревнованиям по велотуристскому многоборью и спортивно-познавательным походам. Сочетание в одной программе двух дополняющих друг друга дисциплин имеет конкретную главную цель: создание для подростков с разными психотипами равные условия для самореализации, нацеливание их на достижение конкретных, осязаемых результатов. Достигается эта цель решением основной задачи: дать возможность обучающимся реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любопытность) и стремление самоутвердиться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность». В этом состоит главная идея программы. Велотуризм лучше других видов туризма приспособлен для реализации этой цели. Велосипедный туризм представляет уникальную возможность соединить в одном походе спортивные и познавательные цели.

Таким образом, ухудшающееся состояние здоровья детей, социальный заказ макро- и микросоциума, уникальная система дополнительного образования, дающая возможность заниматься любимым делом доказывают актуальность создания программы «Велотуризм».

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка. Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- приобретение практических навыков обращения с туристским снаряжением (палатками, горелками и т.д.), специальным снаряжением (карабинами, обвязками, верёвками), преодоления локальных препятствий, передвижения по местности со сложным рельефом;
- приобретение навыков езды на велосипеде в плотной группе, по пересечённой местности со сложным рельефом, преодоления естественных и искусственных препятствий;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Отличительные особенности программы

Велотуризм, как форма активного отдыха, способ познания окружающего мира имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами туризма:

1. *Обеспечение безопасности.* В велотуризме проще обеспечивать безопасность в походах, чем в других видах туризма. Программа предусматривает проведение спортивных походов не выше 3 категории сложности. Такие походы проводятся, как правило, по населённым территориям с развитой инфраструктурой, где оказание помощи в случае возникновения критической ситуации не вызывает проблем.

2. *Познавательная значимость.* Велосипед как средство передвижения позволяет в рамках одного похода охватить территорию, значительно большую, чем в других видах туризма. Соответственно и количество посещаемых памятников культуры, истории, интересных природных объектов больше. Поэтому воспитательное воздействие велотуризма на подростков значительнее.

3. *Зрелищность.* Соревнования по велотуризму на дистанциях туристского триала и фигурного вождения неизменно собирают большое количество зрителей и участников, привлекают внимание молодёжи и пробуждают желание принять в них участие.

4. *Всестороннее развитие личности.* Велотуризм предполагает развитие многочисленных навыков и умений. Это и технические навыки по ремонту велосипеда, и знание правил дорожного движения, и пользование туристским снаряжением, и владение туристской техникой наведения всех видов переправ, преодоления препятствий в природной среде, элементами спортивного ориентирования. Езда на велосипеде даёт высокий оздоровительный эффект, так как бережно и эффективно воздействует на сердечно-сосудистую систему организма и опорно-двигательный аппарат. В велотуризме отсутствуют статические нагрузки, связанные с переноской рюкзака, характерные для пешего и горного туризма.

5. *Пропагандистская и агитационная значимость.* Велотуристские мероприятия (соревнования и походы) являются мощным средством пропаганды спорта и здорового образа жизни. Соревнования как правило проводятся в местах скопления людей, на виду. Походы 1-3 категории сложности, степенные походы также проходят в основном по населённым территориям и вызывают интерес молодёжи.

6. *Воспитательная значимость.* Велопоход является эффективным средством социализации подростков, так как участники группы (которая в условиях похода является по сути изолированным социумом) оказываются перед необходимостью ускоренной социальной адаптации в условиях интенсивных физических нагрузок. В походе подростки принуждены быстро находить общий язык друг с другом, обслуживать самих себя и помогать товарищам, вырабатывать навыки коллективных действий (поиск дров, приготовление пищи, уборка мусора, установка палаток и т.д.) и всё это на фоне физической усталости. Прошедшие такое испытание в дальнейшем не испытывают коммуникативных затруднений, готовы принимать на себя ответственность и руководство другими людьми. Велопоход развивает у подростков любознательность, любовь к природе

и бережное отношение к ней, чувство патриотизма и таким образом способствует формированию достойного гражданина своей страны.

Адресат программы

Программа предполагает езду на велосипедах по проезжей части, поэтому адресатами программы являются подростки в возрасте 10-16 лет, для которых будет актуально обучение по данной программе. Дети разных возрастов, выходя на улицу, оказываются в равных условиях, в одних и тех же дорожных ситуациях. По этой причине темы занятий остаются общими для детей от 10 до 16 лет. Виды деятельности в зависимости от возраста могут различаться. Состав группы постоянный. Программа позволяет постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание путешествовать, познавать окружающий мир, общаться, учиться и совершенствоваться. Она рассчитана на 3 года и предполагает преподавание основ велотуристской подготовки.

На освоение программы отводится **144 часа** в первый год и ещё по **216 часов** в последующие два года, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Численный состав объединения

первого года обучения – 12-15 человек,
второго года обучения – 12-13 человек,
третьего года обучения – 10-12 человек.

Желающие заниматься в велотуристском детском объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме их ребенка в велотуристскую группу). Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия организуются с учетом индивидуально – личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со специальным снаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности соблюдения правил дорожного движения.

Формы обучения

Теоретические и практические занятия, тренировки, походы, соревнования. Учебная работа проводится в форме лекций, бесед, практических занятий в помещении, на спортплощадке и на туристском полигоне. Практические занятия включают общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, занятия по технике и тактике велотуризма, обучение безопасной езде на велосипеде, участие в слётах и соревнованиях, в походах, выполнение контрольных нормативов. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся проводится по результатам участия в соревнованиях и зачётных походах. Перечень всех мероприятий приведён в тематическом плане. Допускается перераспределение лекционных часов на самостоятельное изучение некоторых тем.

Планируемые результаты

Первый год обучения (4 часа в неделю, всего 144 часа). Наличие прочных навыков владения основами пешеходного туризма, наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях. Знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой. Знакомство с правилами проведения соревнований по велотуризму, с дистанциями фигурного вождения и велотриала, прохождение простых фигур и препятствий. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края. Участие в соревнованиях по велотуристскому многоборью (1-2 класса). Участие в походе 1-й КС. Приобретение навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.

Второй год обучения (6 часов в неделю, всего 216 часов). Наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма. Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям, умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности по картам. Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе. Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки. Владение навыками судейства на дистанциях 1-2 класса в велотуристском многоборье. Участие в соревнованиях на дистанции велотуристского многоборья 2-3 класса. Участие в велопоходе 2 КС. Умение регулировать и ремонтировать велосипед. Знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.

Третий год обучения (6 часов в неделю, всего 216 часов). Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных велопоходах, навыков инструкторской работы. Знание специфики экспедиционной работы, умение составлять программу краеведческих наблюдений и исследований. Умение проводить разборы занятий и походов, делать выводы и самостоятельно совершенствовать уровень своей подготовки. Умение составлять спортивно-технический и краеведческий отчеты по итогам спортивного похода или экспедиции. Знание велотехники МТБ, умение производить сборку, разборку и простой ремонт велотехники. Владение навыками судейства на дистанциях 2 класса в велосипедном туристском многоборье. Участие в соревнованиях 3-4 класса в составе команды и в личном первенстве. Участие в велопоходе 3 КС. Умение передавать знания, опыт, навыки в области велотуризма младшим подросткам.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план и его содержание 1-й год обучения

Разделы программы с указанием часов, отводимых на изучение		Содержание каждой темы	Контрольные, практические работы (количество), перечень экскурсий, походов, соревнований	Требования к уровню подготовки учащихся по каждой теме (знания, умения)
Общая физическая подготовка (ОФП)	28	<p>В основе общей физической подготовки лежат занятия различными видами спорта: бег, бег кроссовый, занятия на тренажёрах.</p> <p>Широко применяются упражнения для развития мышц рук плечевого пояса, шеи, туловища и ног.</p> <p>Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации являются также неотъемлемой частью ОФП.</p>	Сдача норм ГТО 4-й ступени (обязательные тесты) и кросс по пересечённой местности 3км (тест по выбору)	Кросс бегом 1000м 4мин 30с, подтягивание 10 раз (обратным хватом). Отжимание от пола 30 раз, на брусьях 10 раз.
Специальная физическая подготовка (вело туристское многоборье)	32	<p>Велосипедная езда по дорожкам парка, лесным тропинкам, несложным участкам пересечённой местности, где учащиеся осваивают первые навыки езды.</p> <p>Велосипедная езда по пересеченной местности (велокросс).</p> <p>Велосипедная езда по трассе фигурного вождения, где в начале осваиваются отдельные наиболее простые фигуры.</p> <p>Техника педалирования при равномерной работе на асфальтовой и грунтовой дорожке. Положение стоп и колен при езде.</p> <p>Техника поворотов различной крутизны на малых и средних скоростях по ровной поверхности.</p> <p>Техника поворота на участках с различными рельефом и</p>	Участие в однодневных походах по разным дорогам и пересеченной местности.	Умение уверенно проходить естественные препятствия в походных условиях. Умение преодолевать технически несложные участки бездорожья, естественные препятствия (ямы, завалы, лужи, бугры, травянистые склоны).

		покрытием на малых скоростях. Плавное торможение на малых и средних скоростях.		
Туристская подготовка и ориентирование	18	<p>Определение частей света по компасу, движение по заданному азимуту (3-4 азимутальных хода).</p> <p>Приобретение первичных навыков ориентирования на местности.</p> <p>Назначение туристского снаряжения и умения пользоваться им.</p> <p>Преодоление простых естественных и искусственных препятствий.</p> <p>Техника безопасности в туристском походе.</p>	<p>Прохождение дистанции велоориентирования (2-3км, 3-4 КП)</p>	<p>Умение ориентироваться по картам ориентирования и компасу, определять азимуты заданных направлений на местности.</p> <p>Знание правил техники безопасности при обращении с газовыми и бензиновыми туристскими горелками, умение устанавливать палатку, разжигать костёр, готовить пищу.</p>
Специальная физическая подготовка (пешеходные и велопоходы)	32	<p>Прохождение технически несложных участков рельефа (движение по глине, траве, песку, траверсирование пологих склонов, подъём и спуск по пологому склону, езда по тропинкам, преодоление неглубоких бродов).</p> <p>Знакомство с туристским снаряжением, обучение установке палатки, разведению костра, обращению с газовыми и бензиновыми туристическими горелками, простейшим способам приготовления пищи.</p> <p>Обучение правильному подбору личных вещей в поход и укладки велорюкзака, выбору подходящей обуви и одежды для велопоходов.</p> <p>Первичное знакомство с простейшими правилами личной гигиены и оказания</p>	<p>Пешеходные и велопоходы одно-двухдневные, велопоходы 1-2 КС.</p>	<p>Умение обращаться с туристским снаряжением (установка палатки, работа с костровыми и кухонными принадлежностями, бензиновыми и газовыми горелками).</p> <p>Умение преодолевать технически не сложные участки на велосипеде с велорюкзаком и пешком с заплечным рюкзаком (овраги, крутые склоны, глинистые,</p>

		первой помощи при травмах, тепловом и солнечном ударах.		песчаные участки).
Правила дорожного движения (ознакомительно)	4	Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Приобретение навыков безопасной езды по дорогам города и за его пределами.		Знание правил поведения велосипедиста и пешехода на проезжей части.
Техническая подготовка	14	Знакомство с устройством велосипеда и назначением отдельных узлов. Приобретение первоначальных навыков обслуживания велосипеда (чистка, смазка цепи, замена и ремонт камеры)	Тест: замена камеры на время.	Знание устройства велосипеда и его узлов. Умение проводить техобслуживание велосипеда, следить за его состоянием, производить несложный ремонт (замена камеры, крышки, ремонт камеры, регулировка высоты руля, седла).
Экологическая подготовка	2	Знакомство с правилами противопожарной безопасности в лесу, бережного отношения к природе.		Умение правильно действовать при обнаружении пожара в лесу, знание телефонов экстренных служб.
Контрольные и переводные нормативы	4			
Участие в соревнованиях и походах	10	Соревнования для юных велотуристов первого года обучения проводится на в весенне-летний период. Походы (пешие и вело) выходного дня и двухдневные с одной ночёвкой. Зачётный велопоход 1 КС.		Умение проходить вело дистанцию (командную и личную).
Общее количество часов	144			

Учебный план и его содержание 2-й год обучения

Разделы программы с указанием часов, отводимых на изучение		Содержание каждой темы	Контрольные, практические работы (количество), перечень экскурсий, походов, соревнований	Требования к уровню подготовки учащихся по каждой теме (знания, умения)
Общая физическая подготовка (ОФП)	32	<p>В основе общей физической подготовки лежат занятия различными видами спорта: бег, бег кроссовый, бег по снегу, гимнастические и силовые упражнения на тренажёрах.</p> <p>Широко применяются упражнения для развития мышц рук плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации являются также неотъемлемой частью ОФП.</p>	Сдача норм ГТО 4-5 ступени (обязательные тесты), кросс по пересечённой местности 4км	Кросс бегом 1000м 4мин 15с, подтягивание 10 раз (обратным хватом). Отжимание от пола 40 раз, на брусьях 10 раз.
Специальная физическая подготовка (велотуристское многоборье)	52	<p>Велосипедная езда по пересеченной местности (велокросс), по дорожкам и тропам с глинистым и песчаным покрытием.</p> <p>Велосипедная езда по трассе фигурного вождения 2-3 класса.</p> <p>Велосипедная езда по трассе триала 2-3 класса.</p> <p>Техника педалирования при равномерной работе на асфальтовой и грунтовой дорожке.</p> <p>Положение стоп и колен при езде.</p> <p>Техника поворотов различной крутизны на малых и средних скоростях по ровной и наклонной поверхности.</p> <p>Техника поворота на</p>	Прохождение дистанции велокросса	<p>Умение уверенно проходить дистанции велокросса. Умение преодолевать технически сложные участки бездорожья, естественные препятствия (ямы, завалы, лужи, бугры, травянистые склоны).</p> <p>Владение приёмами маневрирования на технически сложных трассах.</p>

		<p>участках с различным рельефом на малых скоростях.</p> <p>Техника подъёмов и спусков по склонам.</p> <p>Торможение на средних и высоких скоростях.</p> <p>Технические приемы при прохождении фигур и препятствий трасс фигурного вождения и велотриала 2-3 класса.</p>		
Туристская подготовка и ориентирование	42	<p>Определение частей света по компасу, движение по заданному азимуту (5-8 азимутальных ходов).</p> <p>Приобретение и закрепление навыков ориентирования на местности по картам ориентирования.</p> <p>Назначение туристского снаряжения и умение пользоваться им.</p> <p>Изучение приёмов велоориентирования.</p> <p>Преодоление естественных и искусственных препятствий.</p> <p>Обучение работе с верёвками (вязание узлов, организация переправ по бревну и параллельным перилам).</p> <p>Обучение использованию туристским снаряжением, (установка палатки, разведение костров, способы приготовления пищи).</p> <p>Обучение использованию специального снаряжения (верёвки, обвязки, карабины)</p> <p>Обучение правильному подбору личных вещей в поход и укладки велорюкзача, выбору</p>	<p>Прохождение дистанции велоориентирования 3-4 км, 6-8КП.</p> <p>Подъём бегом по склону крутизной 20%, длина склона 70м</p>	<p>Умение ориентироваться по картам ориентирования и компасу, определять азимуты заданных направлений на местности, примерно определять расстояния «на глаз». Знание правил техники безопасности при обращении с газовыми и бензиновыми туристскими горелками, умение устанавливать палатку, разжигать костёр, готовить пищу.</p>

		<p>подходящей обуви и одежды для велопоходов.</p> <p>Знакомство с правилами личной гигиены и оказания первой помощи при травмах, тепловом и солнечном ударах.</p> <p>Правила техники безопасности в туристском походе.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка (пешеходные и вело походы)</p>	52	<p>Прохождение технически сложных участков рельефа на велосипеде с велорюкзакom весом не более 12 кг (движение по глине, траве, песку, снегу, траверсирование травянистых, заросших склонов, подъём и спуск по склону, езда по тропинкам, каменистым и заросшим участкам, преодоление неглубоких бродов в седле). Технические приёмы управления велосипедом с велорюкзакom.</p>		<p>Умение обращаться с туристским снаряжением (установка палатки, работа с костровыми и кухонными принадлежностями, бензиновыми и газовыми горелками).</p> <p>Умение преодолевать технически не сложные участки на велосипеде с велорюкзакom и пешком с заплечным рюкзаком (овраги, крутые склоны, глинистые, песчаные участки).</p>
<p>Правила дорожного движения</p>	4	<p>Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.</p> <p>Приобретение навыков безопасной езды по дорогам города и за его пределами.</p>		
<p>Техническая подготовка</p>	18	<p>Знакомство с устройством велосипеда и назначением отдельных узлов.</p> <p>Приобретение навыков обслуживания и ремонта велосипеда (чистка, смазка цепи, замена и ремонт камеры, покрышки, регулировка</p>		<p>Знание устройства велосипеда и его узлов. Умение проводить техобслуживание велосипеда, следить за его состоянием, производить ремонт (замена камеры, покрышки,</p>

		подшипников колёс, кареточного узла, рулевой колонки, регулировка тормозов и переключателей передач).		ремонт камеры, регулировка тормозов, переднего и заднего переключателей).
Оказание первой помощи пострадавшему.	4	Изучение приёмов оказания первой помощи в походных условиях, правила транспортировки пострадавшего, состав походной медицинской аптечки.		Знание алгоритма действий при травмах, солнечном и тепловом ударах, солнечных ожогах, отравлениях.
Экологическая подготовка	2	Знакомство с правилами противопожарной безопасности в лесу, бережного отношения к природе.		Умение правильно действовать при обнаружении пожара в лесу, знание телефонов экстренных служб.
Контрольные и переводные нормативы	4			
Участие в соревнованиях и походах	10	Соревнования для юных велотуристов второго года обучения проводится на вело дистанциях 2-3 класса в весенне-летний период. Походы (пешие и вело) выходного дня и двухдневные с одной ночёвкой. Зачётный велопоход 2 КС.		Умение проходить вело дистанцию (командную и личную) 2-3 класса.
Общее количество часов	216			

Учебный план и его содержание 3-й год обучения

Разделы программы с указанием часов, отводимых на изучение		Содержание каждой темы	Контрольные, практические работы (количество), перечень экскурсий, походов, соревнований	Требования к уровню подготовки учащихся по каждой теме (знания, умения)
Общая физическая подготовка (ОФП)	42	В основе общей физической подготовки лежат занятия различными видами спорта: бег,	Сдача норм ГТО 5 ступени (обязательные тесты), кросс по пересечённой	Кросс бегом 1000м 4мин 00с, подтягивание 12 раз (обратным хватом).

		<p>бег кроссовый, бег по снегу, гимнастические и силовые упражнения на тренажёрах.</p> <p>Широко применяются упражнения для развития мышц рук плечевого пояса, шеи, туловища и ног.</p> <p>Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации являются также неотъемлемой частью ОФП.</p>	местности 5км	Отжимание от пола 50 раз, на брусьях 12 раз.
Специальная физическая подготовка (велотуристское многоборье)	52	<p>Велосипедная езда по пересеченной местности (велокросс), по дорогам и тропам с глинистым, каменистым и песчаным покрытием, езда по укатанному и рыхлому снегу.</p> <p>Техника педалирования при езде по грунтовым дорогам и тропам.</p> <p>Выбор правильной посадки на велосипеде, оптимальной частоты педалирования.</p> <p>Техника поворотов различной крутизны на малых и средних скоростях по ровной и наклонной поверхности.</p> <p>Техника поворота на участках с различным рельефом на малых скоростях.</p> <p>Техника подъёмов и спусков по крутым травянистым и каменистым склонам.</p> <p>Резкое торможение на средних и высоких скоростях.</p>	<p>Прохождение дистанции (фигурное вождение и туристский триал, кросс-маршрут).</p> <p>Подъём, траверс, спуск по склону на велосипеде.</p>	<p>Умение уверенно проходить дистанции велокросса.</p> <p>Умение преодолевать технически сложные участки бездорожья, естественные препятствия (ямы, завалы, лужи, бугры, травянистые склоны).</p> <p>Владение приёмами маневрирования на технически сложных трассах.</p>
Туристская	32	Определение частей	Прохождение	Умение

<p>подготовка и ориентирование</p>	<p>света по компасу, движение по заданному азимуту (8-10 азимутальных ходов). Приобретение и закрепление навыков ориентирования на местности по картам ориентирования. Изучение приёмов велоориентирования. Назначение туристского снаряжения и умение пользоваться им. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Обучение работе с верёвками (вязание узлов, организация переправ по бревну и параллельным перилам, организация навесной переправы). Обучение использованию туристским снаряжением, (установка палатки, разведение костров, способы приготовления пищи). Обучение использованию специального снаряжения (верёвки, обвязки, карабины) Обучение правильному подбору личных вещей в поход и укладки велорюкзак, выбору подходящей обуви и одежды для велопоходов. Знакомство с правилами личной гигиены и оказания первой медицинской помощи. Правила техники</p>	<p>дистанции велоориентирования 4-5 км, 8-10 КП.</p>	<p>ориентироваться по картам ориентирования и компасу, определять азимуты заданных направлений на местности, примерно определять расстояния «на глаз». Знание правил техники безопасности при обращении с газовыми и бензиновыми туристскими горелками, умение устанавливать палатку в неблагоприятных условиях (дождь и ветер), разжигать костёр с мокрыми дровами, готовить пищу.</p>
------------------------------------	---	--	--

		безопасности в туристском походе.		
Специальная физическая подготовка (пешеходные и вело походы)	52	Прохождение технически сложных участков рельефа на велосипедах с велорюкзакками (движение по глине, траве, песку, снегу, траверсирование травянистых, заросших склонов, подъём и спуск по склону, езда по тропинкам, каменистым и заросшим участкам, преодоление неглубоких бродов в седле). Техника управления велосипедом с велорюкзакком в сложных дорожных условиях. Движение в сложных погодных условиях (дождь, туман)		Умение обращаться с туристским снаряжением (установка палатки, работа с костровыми и кухонными принадлежностями, бензиновыми и газовыми горелками). Умение преодолевать технически не сложные участки на велосипеде с велорюкзакком и пешком с заплечным рюкзаком (овраги, крутые склоны, глинистые, песчаные участки).
Правила дорожного движения	4	Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Приобретение навыков безопасной езды по дорогам города и за его пределами.		
Техническая подготовка	18	Знакомство с устройством велосипеда и назначением отдельных узлов. Приобретение навыков обслуживания и ремонта велосипеда (чистка, смазка цепи, замена и ремонт камеры, покрышки, регулировка подшипников колёс, кареточного узла, рулевой колонки).		Знание устройства велосипеда и его узлов. Умение проводить техобслуживание велосипеда, следить за его состоянием, производить ремонт (замена камеры, покрышки, ремонт камеры, регулировка тормозов, переднего и заднего

		Правка колёс, разборка-сборка втулок колёс, регулировка тормозов, настройка и регулировка переключателей передач.		переключателей).
Оказание первой медицинской помощи	4	Изучение приёмов оказания первой медицинской помощи в походных условиях, правила транспортировки пострадавшего, состав походной медицинской аптечки.		Знание алгоритма действий при травмах, солнечном и тепловом ударах, солнечных ожогах, отравлениях, укусах змей и насекомых.
Экологическая подготовка	2	Знакомство с правилами противопожарной безопасности в лесу, бережного отношения к природе.		Умение правильно действовать при обнаружении пожара в лесу, знание телефонов экстренных служб.
Контрольные и переводные нормативы	4			
Участие в соревнованиях и походах	10	Соревнования для юных велотуристов третьего года обучения проводится на велодромах в весенне-летний период. Походы (пешие и вело) выходного дня и двухдневные с одной ночёвкой. Зачётный велопоход 3 КС.		Умение проходить велодромацию (командную и личную).
Общее количество часов	216			

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Учебное оборудование: макеты светофоров; наличие настольных перекрестков; макеты дорожных знаков; «Дорожное лото», билеты по безопасности дорожного движения, настольные игры по ПДД, плакаты по ПДД, разработки праздников и мероприятий, разрезные карточки, тетради по БДД. Карточки с изображением велосипеда и его частей.

2. Учебно-наглядные пособия: комплект иллюстрированных плакатов по БДД; демонстрационный материал; комплекты учебно-методических пособий для

педагога и обучающегося; наличие игр (дидактические, настольные и др.), папки с подбором статей в области дорожного движения, велоспорта, велопробегов.

3. ТСО (технические средства обучения): телевизор, магнитофон, видеоманитофон, компьютер, мультимедийный проектор.

4. Краеведческий материал: фотографии, описания, вырезки из газет, схема района с детальным изображением опасных перекрестков и др.

5. Образцы ученических работ: рисунки, сочинения, стихи, сказки, сочиненные детьми, поделки. Наличие стендов по правилам дорожного движения, с информированием работы вело объединения.

6. Наличие канцелярских принадлежностей: набор фломастеров; ватман; набор цветных карандашей.

7. Наличие планов по работе с детьми, педагогами, родителями: тематические планы, календарный план.

Методы реализации программы

Упражнение. Без упражнения нельзя сформировать у ребенка заданный тип поведения. Суть упражнения в многократном выполнении требуемых действий, доведения их до автоматизма. В результате формируются

необходимые для дорожной безопасности качества личности, навыки и привычки. В упражнениях развивается целостность восприятия, наблюдательность, дисциплинированность, осторожность.

Привычка вырабатывается постепенно, при повторении одних и тех же

действий. Закрепившись в сознании, она становится устойчивой. Поэтому формирование и развитие положительных привычек у учащихся является основой культуры их поведения в дорожной среде.

Пример. Воспитательное значение примера состоит в том. Что он быстро запоминается. Психологическая основа примера – подражание: дети видят, что взрослые нарушают правила перехода улиц и дорог. Значит это можно делать и они поступают также.

Пример действует на ребенка намного сильнее. Поэтому важно окружить обучающихся положительными примерами. Иногда достаточно один раз показать. Как правильно и безопасно поступать, чтобы убедить детей соблюдать правила в любой дорожной ситуации.

Внушение. Внушением можно приостановить опасные действия ребенка на улице и дороге, и, наоборот, стимулировать правильные действия. Эффект внушения усиливается, если педагог использует яркие образные формы, приводит наглядные примеры. Чтобы не притуплялась восприимчивость, одни и те же идеи внушения лучше формулировать по - разному.

Убеждение – это доказательство истинности того или иного положения. На обучающихся наиболее эффективно воздействует предметно – словесное

убеждение. Ребенок мыслит образно, поэтому, чтобы его убедить достаточно показать образное отражение реальности. (Сюжетные картинки опасного поведения на дороге).

Убеждение предполагает прежде всего осмысление и внутреннее принятие детьми принципов, определяющих, что можно делать, а что нельзя. Убеждение всегда должно быть логичным, последовательным и неопровержимым. Его целесообразно применять одновременно с внушением, приучением, примером.

В учебно-воспитательном процессе убеждение реализуется в рассказе, объяснении, беседе, игре, вело- экскурсии, экскурсии, походе. Вырабатываются правильные оценки, суждения по конкретным фактам ДТП, поступкам детей. Осуждаются нарушения Правил дорожного движения водителями и пешеходами, формируются нравственные понятия.

Поощрение. Это положительная оценка безопасного поведения обучающихся на улицах и дорогах. Поощрение основано на положительных эмоциях, поэтому повышает ответственность и укрепляет дисциплинированность. В этом методе используется прием опоры на положительное в личности воспитанника. Одобрение его поступков педагог выражает жестом, мимикой, похвалой перед кружковцами, родителями. Это предполагает внимательное отношение к успехам в овладении правилами движения и дорожной безопасности. Уважение, доверие вселяют в ребенка уверенность в своих силах, самостоятельность, чувство собственного достоинства, волю.

Специальное оборудование и снаряжение

1. Велосипеды (МТВ) – 15 шт.
2. Шлемы велосипедные пластиковые – 15 шт.
3. Велосипедная форма летняя и осенне-весенняя – по 15 комплектов.
4. Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) – 1 штука.
5. Станок для правки велосипедных колес – 2 шт.
6. Тиски слесарные большие – 1 шт.
7. Наждак-точило – 1 шт.
8. Электродрель – 2 шт.
9. Насосы велосипедные – 20 шт.
10. Насос ножной автомобильный – 1 шт.
11. Компрессор портативный – 1 шт.
12. Вулканизатор электрический – 1 шт.
13. Пульверизатор (краскопульт) – 1 шт.
14. Манометр – 2 шт.
15. Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные – в ассортименте.
16. Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники .
17. Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.

18. Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов – в ассортименте.
19. Крепеж универсальный и специальный велосипедный – в ассортименте.
20. Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, струбины, растяжки, хлысты и зажимы) – в ассортименте.
21. Комплекты запасных частей для горных велосипедов – в ассортименте.
22. Камеры и покрышки 26 дюймов запасные, по количеству велосипедов.
23. Походный велосипедный ремнабор – 1 комплект.
24. Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие – в ассортименте.

Общественное снаряжение и оснащение

1. Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) – 5 шт.
2. Рюкзаки туристские 90 литровые – 15 шт.
3. Велорюкзаки – 15 штук.
4. Сумки специальные велосипедные – 20 шт.
5. Спальные мешки – 15 шт.
6. Коврики туристские – 15 шт.
7. Тенты защитные групповые – 3 шт.
8. Верёвка основная Ø 10 мм – 6 бухт по 40 метров.
9. Верёвка вспомогательная Ø 8 мм – 200 метров.
10. Репшнур Ø 6 мм – в ассортименте.
11. Карабины альпинистские с муфтами «Ринг» – 40 шт.
12. Системы страховочные – 12 шт. (для слётов и соревнований).
13. Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.)
14. Примуса бензиновые «Шмель» – 3-5 штук; примусовое оборудование.
15. Горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» – 5 шт.
16. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» – 2 шт.
17. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» – по необходимости.
18. Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.
19. Канистры металлические разного объёма и назначения – 10 шт.
20. Кухонное оборудование.
21. Весы бытовые на 5 кг – 1 штука и безмены – 3 шт.
22. Медицинская аптечка – большая и малая.

Приборы

1. Компаса жидкостные – 10 шт.
2. Курвиметр – 1 шт.
3. Секундомер электронный – 2 шт.
4. Велокомпьютер простой трёх-пятифункциональный – 2 шт.
5. Альтиметр – 1 шт.
6. Бинокль 16-25^x – 1 шт.
7. Фотоаппарат – 3 шт. и фотопринадлежности.
8. Видеокамера – 1 шт.
9. Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» – 5 шт.
10. Навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Навител» – 1 шт.

5. ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА

Подготовка и проведение велосипедного путешествия с обучающимися состоит из трех этапов: подготовительного, собственно – походного (прохождение маршрута) и заключительного (подведение итогов похода). В соответствии с этими этапами можно рассмотреть структурные элементы организации велосипедного похода.

Подготовительный этап

Организационная работа

1. Комплектование походной группы юных велотуристов.
2. Обсуждение предстоящего велопохода в свете перспективного плана работы объединения юных велотуристов.
3. Определение основной цели и главных задач предстоящего зачётного велосипедного похода.
4. Прохождение обучающимися медицинского осмотра в поликлинике или спортивно-физкультурном диспансере и получение допуска к походу.
5. Уточнение «нитки» маршрута похода и составление графика его прохождения.
6. Распределение туристских и краеведческих специальностей и обязанностей среди участников похода.
7. Оформление туристской документации похода, её утверждение в школе (лицее, колледже, техникуме, ПТУ) или внешкольном учреждении (приказ, заявочная и маршрутная книжки и другие).
8. Защита маршрута в Маршрутно-квалификационной комиссии органов Министерства образования.
9. Получение общественно полезного задания от школы, заинтересованного учреждения или организации, составление программы выполнения задания.
10. Организация переписки со школами, музеями, другими учреждениями или общественными организациями, расположенными по маршруту путешествия.
11. Проведение родительского собрания по теме подготовки подростков к походу.

Материально-техническое обеспечение велопохода

1. Приобретение велосипедов, их осмотр, регулировка, апгрейд.
2. Оборудование и оснащение велосипеда для путешествия.
3. Подготовка личного и группового снаряжения для предстоящего велопохода.
4. Приобретение продуктов питания для велопохода.
5. Организация (при необходимости) продуктовых забросок на маршрут предстоящего велопохода.
6. Приобретение и подготовка приборов и оборудования для краеведческих наблюдений, изучений и исследований, для сбора коллекций и поисковых работ.

Учебная туристская и краеведческая подготовка

1. Приобретение знаний, умений и навыков по разделам учебно-тематического плана и программы подготовки юных велотуристов.
2. Участие в туристских слётах, соревнованиях, первенствах и иных туристско-краеведческих мероприятиях школьного, окружного, городского, регионального, республиканского, федерального уровня.
3. Организация и проведение тематических экскурсий, связанных с тематикой предстоящего велопохода.
4. Чтение и изучение краеведческой и специальной литературы по теме поисково-исследовательской работы.
5. Проведение занятий с привлечением специалистов по тематике предстоящего похода.
6. Проведение учебно-тренировочных походов выходного дня.

Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов

1. Ежедневное проведение утренней гимнастики в домашних условиях каждым подростком по составленному комплексу.
2. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и различным видам спорта.
3. Обучение плаванию всех участников похода.
4. Общая физическая подготовка участников похода, освоение техники одного из видов спорта (не велосипедного).
5. Специальная физическая подготовка, занятия велоспортом (велогонки шоссейные, велокросс, кросс-кантри).
6. Прохождение учащимися медицинского осмотра у врача и осуществление самоконтроля в процессе тренировок и подготовки к походу.

Организационно-педагогическая деятельность руководителя похода

1. Изучение основ туристско-краеведческой работы, педагогической деятельности.
2. Составление перспективного плана работы кружка и плана подготовки зачётного велосипедного похода.
3. Выработка условий для участия кружковцев в зачётном велосипедном походе.
4. Распределение обязанностей в группе, контроль за их выполнением.
5. Обсуждение промежуточных этапов подготовки похода, всей деятельности и жизни коллектива.
6. Изучение личности каждого воспитанника, его характера, индивидуальных особенностей.
7. Моральная и психологическая подготовка участников похода к трудностям и неожиданностям походной жизни (резкое ухудшение метеорологических условий, потеря ориентировки на маршруте, непредвиденное удлинение маршрута, борьба с усталостью и т.д.)

Смотр готовности группы и выход на маршрут

1. Проведение смотра готовности группы на местности в форме похода выходного дня или в иных формах.
2. Проверка материально-технического обеспечения группы.

3. Проведение торжественной «линейки» перед выходом на маршрут.

Походный этап

1. Совершенствование туристских навыков и умений (выдерживание графика пути, ориентирование, бивачные работы и т.д.)
2. Выполнение краеведческого или поисково-исследовательского задания, общественно полезной работы на маршруте.
3. Организация познавательных экскурсий на маршруте.
4. Обработка и систематизация полевых материалов (спортивно-технического прохождения маршрута и по выполнению краеведческого или поисково-исследовательского задания).
5. Разбор и подведение итогов каждого походного дня, постановка задачи на каждый последующий день.

Оздоровительная деятельность в походе

1. Выдерживание режима дня, графика движения, дозировки нагрузки участников велопохода.
2. Проведение утренней физической зарядки.
3. Использование естественных оздоровительных средств (солнечные и воздушные ванны, купание в естественных водоемах, при возможности – душ или баня в населенных пунктах).
4. Организация подвижных игр и простейших соревнований на больших привалах и дневках.
5. Выполнение норм и правил санитарии и гигиены.
6. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием на маршруте.

Организация досуга на маршруте

1. Проведение литературных и художественных вечеров (туристские песни у костра, чтение стихов, рассказов).
2. Проведение туристско-краеведческих конкурсов и викторин.
3. Проведение занимательных и познавательных игр и викторин.

Основные функции руководителя в походе

1. Организация походной жизни юных велотуристов и руководство прохождением маршрута, процессом выполнения поставленных целей и задач.
2. Обеспечение безопасности участников похода.
3. Прогнозирование событий в жизни коллектива, поступков его членов, предупреждение негативных явлений, разрешение возникших конфликтов.
4. Умелое использование возникших или специально созданных ситуаций для формирования определенных качеств личности подростков.
5. Создание и поддержание мажорного тона и деловитости в коллективе.

Заключительный этап

Подведение итогов велопохода

1. Проведение заключительного разбора похода, анкетирование.

2. Составление письменного отчёта о велосипедном категорийном походе.
3. Подведение итогов выполнения краеведческого или поисково-исследовательского задания (обработка полевых материалов, составление и оформление коллекций, подготовка и проведение конференции, выставки и т.п.)
4. Отчёт участников похода перед коллективом, при котором работает объединение юных велотуристов (итоговый вечер, конференция: рассказ о походе, демонстрация слайдфильма, видеофильма).
5. Отчёт руководителя о результатах велопохода на педагогическом совете образовательного учреждения, при котором работает детское объединение.
6. Подготовка и сдача финансового отчёта о походе в бухгалтерию учреждения образования.
7. Обсуждение дальнейших планов работы, перспектив объединения юных велотуристов.

Диагностика усвоения теоретических знаний по программе «Велосипедный туризм»

Цель – выявить владение умениями выполнять самостоятельную работу разного уровня сложности, спроектировать программу коррекции деятельности каждого ученика.

Обученность – это реально усвоенные знания, умения и навыки. В педагогике выделяются пять уровней обученности: 1) различение, 2) запоминание, 3) понимание, 4) умения (репродуктивные), 5) перенос (творческие умения).

Первый уровень обученности – различение – характеризуется тем, что ученик может отличить один объект (предмет) от другого по наиболее существенным признакам.

Второй уровень обученности – запоминание – характеризуется тем, что ученик может пересказать содержание текста, правила, положения, теоретические утверждения.

Третий уровень обученности – понимание. Ученик может устанавливать причинно-следственные связи явлений, событий фактов; свободно вывести причину и следствие.

Четвёртый уровень обученности – уровень умений (репродуктивных). Он характеризуется тем, что ученик владеет закреплёнными способами применений знаний на практике.

Пятый уровень обученности – перенос – это уровень творческих умений, когда учащиеся могут использовать знания, умения в нестандартных учебных ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога дополнительного образования:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000.
2. Антипов В.В.
<<http://www.ug.ru/catalog/search.php?search=1&field6=Антипов%20В.В.>>Психолог

ическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС

<[\[g.ru/catalog/press.php?go=browse&exactly=1&searchpublisher=ВЛАДОС-ПРЕСС\]\(http://www.u-g.ru/catalog/press.php?go=browse&exactly=1&searchpublisher=ВЛАДОС-ПРЕСС\)>, 2002.](http://www.u-</p></div><div data-bbox=)

3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.

4. Велосипедный туризм / Сост.А. А. Булгаков. - М.: Ключ, 2009. - 624 с.

5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1999

6. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 2008.

7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.

8. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - Л.: Красное Знамя, 1978.

9. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Наука, 2009.

10. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Наука, 2009.

11. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс <<http://www.aquarun.ru/library/psih/extrem/extrem11.html>>, Экстрим. М.: БЕК, 2001.

12. .Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. С-Пб.: Аврора, 2002.

13. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. М.: Просвещение, 2005.

14. Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. Серия: библиотека практической психологии. М.: ХАРВЕСТ, 2003.

15. Тим Постон, Иэн Стюарт. Секреты выживания в экстремальных ситуациях <<http://books.kupisam.ru/goods/1098256.html>>. М.: Мир, 2000.

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2008.

2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2000.

3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2000.

4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.

5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

6. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2006.

Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся

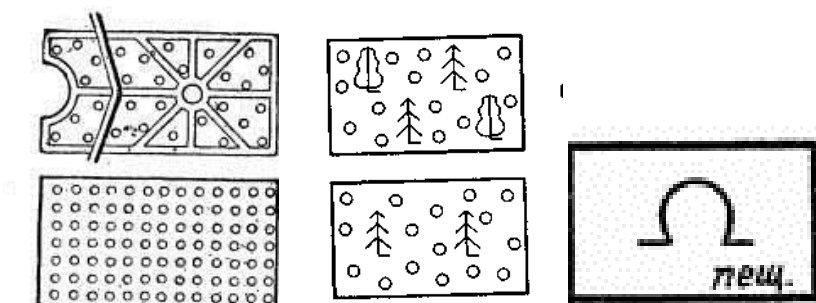
Вариант 1

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 1 года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

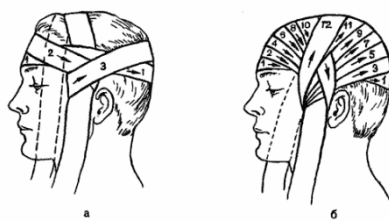


Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



Задание 5: укажите тип повязки

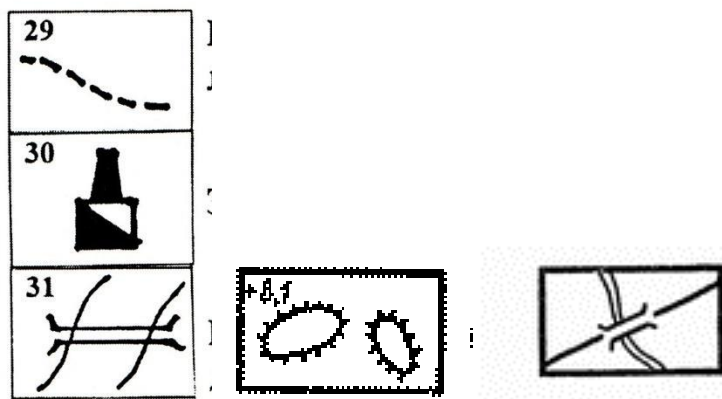
Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 1 года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

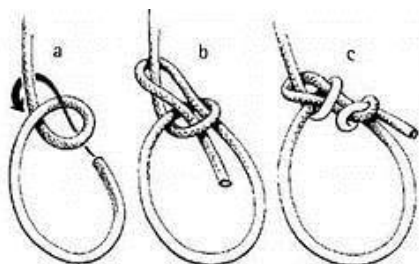
Задание 1: укажи название топографических знаков.



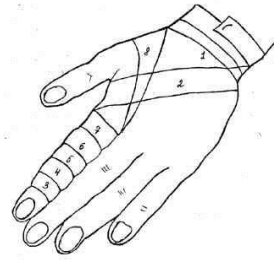
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки


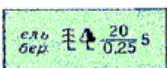
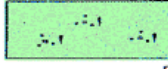


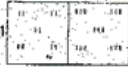


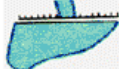
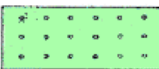
Вариант 3

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 2-го года обучения

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.

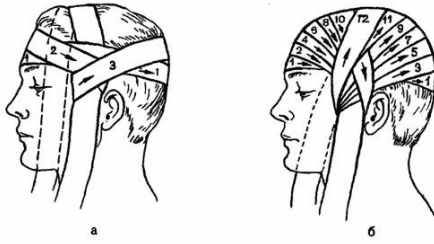
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



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


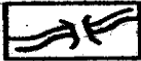




Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 2-го года обучения

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



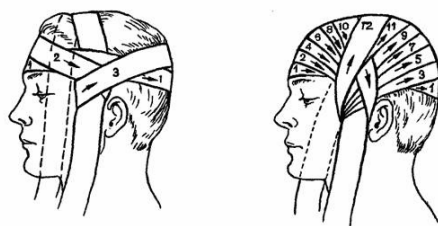
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



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

Приложение 2

Примерный перечень рекомендуемых технических этапов и специальных заданий к зачету

1. Движение по бездорожью.
2. Песчаный участок.
3. Колея.
4. Преодоление брода на велосипеде.
5. Крепление и перевозка снаряжения на велосипеде.
6. Подъем в гору на велосипеде.
7. Спуск по склону на велосипеде.
8. Участок медленной езды.
9. Скоростной участок.
10. Установка палатки.
11. Разжигание костра (примуса).
12. Устройство укрытия для велосипедов.
13. Движение по азимуту.
14. Определение точки своего стояния.
15. Определение пройденного расстояния.
16. Подъем, траверс, спуск по склону.
17. Переправа через реку в брод с использованием перил.
18. Переправа через реку, овраг по бревну.
19. Оказание первой медицинской помощи.
20. Правила дорожного движения.
21. Ремонт велосипедов.

Приложение 3

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер

2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
2. В походе?
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
3. После похода?
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
 - а) Фиксировать ходовое время.
2. В походе?
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
3. После похода?
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
 - а) Оформить отчет о походе.
2. В походе?
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
3. После похода?
 - е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

Приложение 4

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

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

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

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

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Велосипед.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник.

IV. 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.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти в велопоход?

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

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Коврик.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта Велосипеда?

1. Отвертку.
2. Ложка.
3. Паяльник.
4. Гвозди.
5. Стамеску.

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

1. Напильник.
2. Ножовка.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в велопоходе?

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

X. Что обязательно должно быть на штормовке у велотуриста?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Светоотражатели.
5. Боковые карманы.

XI. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XII. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Ласты.
5. Ботинки.

Приложение 4

БИВАК

I. 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.

II. 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 колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, 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.

IV. 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.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

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

VI. 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.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

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

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

X. 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.

XI. 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).

XII. 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.

XIII. 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.

XIV. 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

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

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

XVI. 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.

Приложение 5

УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

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

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

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

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

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

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

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

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

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

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

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

VII. 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.

VIII. 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.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

Приложение 6

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные.
2. Линейные.
- а) Лес.
- б) Просека.

3. Внемасштабные.

в) Луг.

г) Мост.

д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

Приложение 7

КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.

2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000

2. 1:50000

3. 1:25000

4. 1:5000

5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Приложение 8

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

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

VIII. 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.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

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

Обязанности в группе

I. Чем обязан заниматься завхоз?

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Закупать продукты. |
| 2. В походе? | б) Следить за дежурными. |
| 3. После похода? | в) Расфасовывать продукты. |
| | г) Стирать мешочки от продуктов. |
| | д) Распределять продукты и снаряжение. |
| | е) Закупать продукты в походе. |
| | ж) Составлять график дежурств. |

II. Чем обязан заниматься хронометрист?

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | а) Фиксировать ходовое время. |
| 2. В походе? | б) Подготовить блокнот, карандаш и часы. |
| 3. После похода? | в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д. |
| | г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. |
| | д) Забывать записывать ходовое время. |
| | е) Фиксировать пройденные километры. |

III. Каковы обязанности руководителя группы?

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Оформить отчет о походе. |
| 2. В походе? | б) Организовать подготовку к походу. |
| 3. После похода? | в) Закупать продукты. |
| | г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода. |
| | д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах. |
| | е) Помогать попавшим в беду. |

IV. Кто и за что отвечает в походе?

- | | |
|------------------|---|
| 1. Хронометрист? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. |
| 2. Завхоз? | б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. |
| 3. Реммастер? | в) Составляет меню. |
| 4. Медик? | д) Фиксирует время в пути. |
| | г) Руководит ремонтом. |
| | е) Приобретает и хранит медаптечку. |

- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

Приложение 9

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

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

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

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

III. 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.

IV. 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.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

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

VI. Что относится к костровому снаряжению?

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

Приложение 10

КОСТЕР

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

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

II. 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 колышек.
6. Растянуть и закрепить днище палатки.
7. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, 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.

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

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

- Выше.
- Ниже
- Справа.
- Как можно ближе.
- Слева.

VII. 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.

VIII. 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.

IX. 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.

УЗЛЫ

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

1. Усвоение понятий

Дать определение понятию «Велосипедный туризм».

2. Усвоение причинно-следственных связей (прямых):

Что произойдёт, если не окопать палатку?

Если учащийся дал правильный ответ на вопрос, учитель ставит 1 балл, если ошибся – 0. По сумме баллов выявляется уровень усвоения системы знаний.

Сумма баллов соотносится с пятибалльной оценкой результатов деятельности школьников. 5 баллов – оптимальный уровень 3 балла – допустимый; 1-2 балла – критический.