

Контрольно-измерительный материал

В походной жизни на соревнованиях активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Результаты освоения туристско-краеведческой деятельности должны отражать:

- сформированность представлений о роли туристско-краеведческой деятельности в развитии общества и в жизни отдельного человека, его роли в духовно-нравственном становлении личности;
- сформированность представлений о туристско-краеведческой деятельности, как способности ориентироваться в понимании мира природы как целостного организма и стремлении соблюдать нормы экологического и общественного поведения
- овладение основами практическими туристско-краеведческими умениями и навыками: техники туризма и ориентирования, скалолазания, умения вести себя в природе, производить анализ выполненной работы.

Основная цель итоговой работы – изучение туристско-краеведческих умений и навыков, техники и тактики туризма, ориентирования, скалолазания, краеведения, основ гигиены и первой доврачебной помощи и общей и специальной физической подготовки.

Содержание итоговой работы

Содержание итоговой работы определяется целями освоения туристско-краеведческой деятельности и планируемыми результатами.

Цель итоговой работы – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по

ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Итоговый контроль проводится в виде однодневных и двухдневных походов, участия в разных видах соревнований и сдачи итоговой работы по билетам, которое состоит из 20 билетов по 2 теоретических вопроса в каждом, 3 – практическое задание. Вопросы отражают содержание основных тем: **основы туристской подготовки, основы гигиены и первая доврачебная помощь, краеведение, топография и ориентирование, скалолазание.** Третье практическое задание содержит минимальный набор умений туриста необходимых при подготовке и прохождении маршрута похода, участие в соревнованиях.

Полнота и достоверность проверки обеспечивается включением в условия выполнения заданий всего учебного материала, данного в программе.

Особенностью контроля за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии, используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Отбор тем для выбора обучающимися

Описанные выше особенности итоговой работы реализуются за счет предоставления широких возможностей выбора ее тематики как обучающимися, так и педагогом. Это предопределяет **тематику итоговых заданий** в рамках следующих блоков:

- 1) соревнования по технике пешеходного туризма;
- 2) соревнования по скалолазанию;
- 3) соревнования по ориентированию;
- 4) походы;
- 5) олимпиады и викторины по краеведению;
- 6) творческие конкурсы.

Время выполнения работы

На выполнение итоговой работы сдачи итоговой работы по билетам отводится от 45 до 90 минут. Время участия в соревнованиях, конкурсах зависит

от их вида и направленности, поэтому время на выполнение заданий невозможно определить. Выполнение практических занятий также зависит от индивидуальных качеств обучающихся (одни работают медленно, другие – быстро; одни ставят перед собой сложные задачи, другие предпочитают простые решения).

Рекомендации по проведению работы

Педагог формулирует задание, подбирает соревнования, конкурсы представляет обучающимся возможные варианты тем работы.

Оценка выполнения работы

Итоговая работа представляет успешную сдачу итоговой работы по билетам, и положительные результаты по соревнованиям и походам.

Качество выполнения обучающимися работы в целом оценивается исходя из того, какого результата достигли обучающегося и насколько полно усвоили теоретический и практический материал.

Оценивается работа в соответствии с **критериями оценки итоговой туристско-краеведческой деятельности:**

- Основы туристской подготовки
- Топография и ориентирование
- Основы скалолазания
- Краеведение
- Основы гигиены и первая доврачебная помощь
- Общая и специальная физическая подготовка

Основы туристской подготовки, означает усвоение теоретических и практических знаний и умений и навыков по туризму, выступление на туристских соревнованиях в качестве участников.

Топография и ориентирование заключается в сдаче теоретических и практических умений и навыков, применение этих знаний на соревнованиях и походах.

Основы скалолазания – это не только усвоенный объем знаний и умений, но и практическое составляющее.

Краеведение работа заключается в работе со справочным материалом и литературой по истории края, умение правильно собирать и хранить реликтовые и другие материалы, выступления на конференциях.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь – это определенный набор знаний и умений оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим, различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Общая и специальная физическая подготовка – связана с дачей физических нормативов, участие в соревнованиях, слетах, походах.

По каждому критерию обучающийся получает 3 балла. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 18.

Критерий оценки обучающихся:

Высокий уровень – ставится за полный и развёрнутый ответ или ответ с одним недочётом на теоретические вопросы и правильное выполнение практического задания.

Уровень средний – ставится за ответ с двумя недочётами на теоретические вопросы или не выполненное практическое задание.

Уровень низкий - ставится за ответ с грубыми ошибками при ответе на теоретические вопросы и не выполнение практического задания.

Положительная оценка (высокая)– ставится за полный и развёрнутый ответ или ответ с одним недочётом на теоретические вопросы и правильное выполнение практического задания, положительных результатов в индивидуальном первенстве.

Обучающихся, находящихся **на среднем уровне освоения туристско-краеведческой деятельности** – выполняют задания с двумя недочётами на теоретические вопросы или не выполненное практическое задание, есть незначительные результаты в личных первенствах.

Третья группа – **низкий уровень освоения туристско-краеведческой деятельности** ниже 10 баллов, требуется корректирующая работа педагога, допускает грубые ошибки при ответе на теоретические вопросы и не выполнение

практического задания.

Контрольно-измерительный материал (КИМ)

Задание для итоговой работы по туристско-краеведческому направлению:

Выполнение итоговой работы по билетам, сдача физических нормативов.

Варианты заданий (билетов) :

Билет №1

1. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности родного края.
2. Пищевые отравления в походах.
3. Практическое задание: С помощью компаса определить азимуты на указанный объект.

Билет №2

1. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему.
2. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары, ожоги.
3. Практическое задание: Наложить жгут и повязку при кровотечении из раны на бедре.

Билет №3

1. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака.
2. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.
3. Практическое задание: Завязать узлы - проводник, стремя, ткацкий. Дать характеристику этим узлам.

Билет №4

1. Перечень группового снаряжения. Виды палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы и др., их упаковка и переноска.
2. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при различных заболеваниях.
3. Практическое задание: Укладка рюкзака.

Билет №5

1. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов.

2. Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. 3. Практическое задание: Определить стороны горизонта с помощью часов.
Билет №6 1. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения. 2. Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. 3. Практическое задание: Оказать первую помощь при ожоге ноги..
Билет №7 1. Расположение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. 2. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 3. Практическое задание: Оказать первую помощь при обморожении пальцев руки.
Билет №8 1. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. 2. Режим дня в походе. 3. Практическое задание: Оказать первую помощи утопающему.
Билет №9 1. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. 2. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. 3. Практическое задание: Завязать узлы - булинь, прусик, встречный. Дать характеристику этим узлам.
Билет №10 1. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. 2. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. 3. Практическое задание: Наложить шину на перелом плеча.
Билет №11 1. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Весовые и калорийные суточные нормы. - Почетные жители г. Тара. - Практическое задание: Выложить виды костра: таежный, колодец. Дать их характеристику.
Билет №12 - Виды туризма. - Тара в своевременный период. - Практическое задание: Завязать узлы – брамшкотовый, серединный проводник, восьмёрка. Дать им характеристику.
Билет №13 - Распределение должностных обязанностей в группе, их характеристика. - Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий по Тарскому району - Практическое задание: Определить стороны горизонта по местным предметам.
Билет №14 - Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов. - Специальное снаряжение скалолаза. Особенности одежды. Виды и особенности скальных туфель. - Практическое задание: Применение технических приемов лазания: открытый, раскрытый, закрытый хват. Прохождение трассы на скорость
Билет №15 - Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. - Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на скальном тренажере. Виды и приемы страховки. Значение самостраховки. - Практическое задание: Осуществить переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке.
Билет №16 - Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности. - Развитие скалолазания в нашей стране и за рубежом. Развитие скалолазания в Омской области

3. Практическое задание: Организовать верхнюю и нижнюю страховку на занятиях по скалолазанию.
Билет №17 1. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. 2. Природоохранная деятельность туристов. 3. Практическое задание: Прохождение трассы на скальном тренажере: трудность и скорость.
Билет №18 1. Режим ходового дня. Темп движения походной группы. 2. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. 3. Практическое задание: Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.
Билет №19 1. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске. 2. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. 3. Практическое задание: Составление плана-схемы помещения.
Билет №20 1. Меры безопасности при проведении занятий в помещении на местности. 2. Устройство компаса, правила пользования им. 3. Практическое задание: Надеть и сделать блокировку универсальной страховочной системы.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	4	14	17	18	13	12	12	12
	ср	3	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	2	8	11	12	7	6	6	6
	низ	1	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	9	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно	Хорошо
---	-----	-------------------	--------

		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	5	-
3	Отжим руками лежа в упоре (кол-во раз)	-	3	-	5
4	Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом (по 3 чел.)	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком (средняя, крупная россыпь, беспорядочный навал бревен, кирпича)	Неритмично, слабо владея альпенштоком, покачиваясь, слишком замедленно		За оптимальное время, уверенно, ритмично хорошо страхуясь альпенштоком	
7	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
8	Марш-бросок с грузом до 2 — 3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 30 км	За любое время в течение дня		За 6 ч 30 мин (чистое время)	

Оценивание обучающихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Критерии оценки итоговой работы

Высокий уровень – ставится за полный и развёрнутый ответ или ответ с одним недочётом на теоретические вопросы и правильное выполнение практического задания.

Средний уровень – ставится за неполные ответы на теоретические вопросы или практическое задание.

Низкий уровень - ставится за ответ с грубыми ошибками при ответе на теоретические вопросы, невыполнение практического задания.

Максимальное количество баллов – 18.

Пример описания оценки выполнения работы по заданию (билету)

Задание:

Билет №1

1. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности родного края.
2. Пищевые отравления в походах.
3. Практическое задание: С помощью компаса определить азимуты на указанный объект.

Низкий уровень освоения (ниже 10 баллов)

Работа выполняется не полностью, с грубыми ошибками. Дан краткий ответ только по истории развития туризма в России, путаница в датах, слабые знания в туристских возможностях Тарского района. Названо 1/3 возможных пищевых отравлений в походе.

Ошибка при определении азимута на указанный объект, составляет свыше 15°.

Средний уровень освоения (11 – 14 баллов)

Ответы на теоретические вопросы даны с небольшими недочетами. Дан развернутый ответ по основным сведениям по истории развития туризма в России, туристическим возможностям родного края. Названы все основные пищевые отравления, возможные у участников в походе.

Ошибка при определении азимута на указанный объект до 10^0 .

Высокий уровень усвоения (15 – 18 баллов)

Даны развернутые ответы на все теоретические вопросы.

Ошибка при определении азимута на объект составляет менее 5^0 .

Список литературы и источников для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
7. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
9. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
10. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
14. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой.
15. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
18. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
19. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
20. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
21. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
22. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного

- туризма. Свердловск, 1990.
23. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
 24. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
 25. Детский – юношеский туризм, под ред. Константинова Ю.С. Научно-методический журнал №4 (86), 2016.
 26. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИН - Москва, 2012. - 104 с.
 27. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
 28. Энциклопедия туриста. М., 1993
 29. <http://минобрнауки.рф>
 30. nsportal.ru
 40. <http://turcentrrf.ru/>

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Журнал «Рюкзачок» № 3, Прокопьевск, 2012.
3. Журнал «Рюкзачок» № 1, Прокопьевск, 2013.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.