

Управление образования администрации Берёзовского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 4 от 26 мая 2023 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 5 от 29 мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«АЗБУКА ТУРИЗМА»

уровень: стартовый
возраст учащихся: 10-16 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Москвикин Максим Владимирович
педагог дополнительного образования
Исайкина Ангелина Витальевна
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план | 7 |
| 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты | 13 |

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

| | |
|-----------------------------------------|----|
| УСЛОВИЙ | 16 |
| 2.1. Календарный учебный график | 16 |
| 2.2. Условия реализации программы | 16 |
| 2.3. Формы аттестации / контроля | 19 |
| 2.4. Оценочные материалы | 20 |
| 2.5. Методические обеспечение | 20 |
| 2.6. Список литературы | 24 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 25 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Азбука туризма**» далее Программа является модифицированной, имеет туристско-краеведческую направленность, стартовый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что реализация программы ориентирована на развития знаний, умений и навыков по туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Вид программы - модифицированная, разработана на основе типовых программ с внесением изменения в содержания.

Программа имеет стартовый уровень сложности, предполагает знакомство с туристско-краеведческой деятельностью и развитие элементарных туристских навыков.

Программа предусматривает последовательное изучение «азбуки» туризма – сообщение начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, базовых понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, организующими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255;
- Локальные акты Центра: устав, учебный план.

Актуальность программы: В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей важное место принадлежит туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность учащихся - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. Занятия туристско-краеведческой направленности содействуют воспитанию всех основных сторон личности: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие. Путем туристско-краеведческой деятельности решается одна из важнейших стратегических задач - всестороннее развитие личности подрастающего поколения.

Отличительные особенности: Особенностью данной программы является ее практическая направленность. В программе большое внимание уделяется практической отработке навыков походной жизни и специальной и физической подготовке. В программе широко представлено изучение регионального компонента: флоры и фауны Кузбасса, географических объектов и т.п.

Педагогическая целесообразность: Занятия по туристско-краеведческой деятельности проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывая содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 10 до 16 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объём программы: Общий объём часов программы составляет 324 часов в год.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа в день. Учебный час составляет – 45 минут. Между учебными часами предусмотрен 5- и минутный перерыв. Общее количество часов в неделю – 9 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения: Очная.

Формы организации обучения – коллективная, групповая, индивидуально – групповая.

Основная форма обучения – учебно-практическая деятельность.

Состав группы: 15 человек, является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся и заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Формы проведения учебных занятий: демонстрация-объяснение, практическое занятие, экскурсия, поход.

Особенности организации образовательного процесса: учебные походы проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Педагог может увеличивать объём учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

Летние зачётные походы и соревнования в сетку часов не включены. Хотя, педагог продолжает работать с детьми, организовывая учебно-тренировочные походы, участвует в учебных сборах с воспитанниками, соревнованиях, профильных лагерях, оздоровительных площадках и т.д.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для формирования у детей практических умений и навыков осознанного безопасного поведения в природной среде, сохранение и укрепление здоровья детей путем приобщения к здоровому образу жизни, посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- прививать осознанные навыки безопасного поведения в условиях природной среды;
- познакомить с элементарными и базовыми туристскими знаниями и умениями;
- научить соблюдению правил личной гигиены для самостоятельного поддержания своего здоровья;
- научить составлению, анализу и контролю своего режима дня.

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки;
- развивать физические качества детей;
- развивать умение анализировать, принимать решения, планировать работу;
- формировать представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье (правильном (здоровом) питании; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; позитивных и негативных эмоций; негативных факторах риска здоровью).

Воспитательные:

- формировать экологическую культуру личности как составляющей туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать патриотические чувства через знакомство с ближайшим природным и социальным окружением;
- воспитывать чувство ответственности за себя и других, трудолюбие, умение работать в коллективе.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план расписан по часам, но является условным и может корректироваться в зависимости от погодных условий, плана областных мероприятий ГАУДО КЦДЮТЭ на очередной учебный год и других соревнований и мероприятий, в которых будут принимать участие учащиеся объединения.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Данную организацию учебного процесса рекомендуется использовать для «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивное мероприятие или организацию быта в полевых условиях). Это даёт приобрести необходимый опыт по коллективно-командному (самодеятельному) решению комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Программа может корректироваться, изменяться и дополняться по мере необходимости, а именно: в связи с требованиями Министерства образования и науки РФ, запросами учащихся, наработками и видением педагога, новой информацией по данной направленности и т.д.

| № | Тема | Часы | | | Формы контроля |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | <u>Вводное занятие</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> | Опрос |
| 2. | <u>Вода</u> | <u>9</u> | <u>3</u> | <u>6</u> | Зачет |
| 3. | <u>Огонь</u> | <u>12</u> | <u>3</u> | <u>9</u> | Зачет, конкурс |
| 4. | <u>Еда</u> | <u>21</u> | <u>3</u> | <u>18</u> | Зачет, конкурс |
| 5. | <u>Укрытие</u> | <u>12</u> | <u>3</u> | <u>9</u> | Зачет, конкурс |
| 6. | <u>Веревки и узлы</u> | <u>21</u> | <u>6</u> | <u>15</u> | Зачет, конкурс |
| 7. | <u>Инструменты и оружие</u> | <u>9</u> | <u>3</u> | <u>6</u> | Зачет |
| 8. | <u>Первая помощь</u> | <u>18</u> | <u>3</u> | <u>15</u> | Зачет, тесты соревнования |
| 9. | <u>Подача сигналов и навигация.</u> <u>Спортивное ориентирование.</u> | <u>18</u> | <u>3</u> | <u>15</u> | Зачет, игры, соревнования |
| 10. | <u>Силы природы. Горы. Море.</u> <u>Пустыня. Тропики.</u> | <u>21</u> | <u>6</u> | <u>15</u> | Зачет |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------|
| 11. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> | <u>90</u> | <u>8</u> | <u>82</u> | Конкурсы и соревнования |
| | 11.1 Правила и режим тренировок | 3 | 2 | 1 | |
| | 11.2 Строевые упражнения | 3 | 1 | 2 | |
| | 11.3 Легкая атлетика | 18 | 1 | 17 | |
| | 11.4 Лыжный спорт | 18 | 1 | 17 | |
| | 11.5 Специальная физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | |
| | 11.6 Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма | 18 | 1 | 17 | |
| | 11.7 Элементы скалолазания | 12 | 1 | 11 | |
| 12. | <u>Спортивный туризм</u> | <u>54</u> | <u>9</u> | <u>45</u> | Соревнования |
| | 13.1 Дистанция – лыжная | 18 | 3 | 15 | |
| | 13.2 Дистанция – пешеходная | 18 | 3 | 15 | |
| | 13.3 Маршруты | 18 | 3 | 15 | |
| 13. | <u>Курс юного спасателя (пожарного)</u> | <u>18</u> | <u>3</u> | <u>15</u> | Конкурсы и соревнования |
| 14. | <u>Итоговое обобщение</u> | <u>18</u> | <u>3</u> | <u>15</u> | Зачёт |
| ИТОГО: | | 324 | 58 | 266 | |

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1: ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 ч.)

Теория: Знакомство с коллективом учебной группы. Обсуждение плана занятий. Расписание занятий. Знакомство с историей объединения. ТБ.

Практика: Заполнение анкет. Беседа.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2: ВОДА (9 ч.)

Теория: Минимизация потерь воды. Поиск воды. Методы добывания воды. Методы фильтрования и очистки воды.

Практика: Поход на родник, фильтрование и очистка воды с помощью подручных и специальных средств.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 3: ОГОНЬ (12 ч.)

Теория: Добывание огня. Очаги и костры. Отражатели огня. Добывание огня

без спичек. Типы костров. Переноска огня.

Практика: Разведение и переноска огня, разведение огня в походе.

Форма контроля: Зачет. Конкурс.

Раздел 4: ЕДА (21 ч.)

Теория: Приготовление еды. Съедобные растения. Ядовитые растения. Съедобные грибы. Ядовитые грибы. Еда из мяса животных, ловля. Рыбная ловля.

Практика: Сбор грибов и ягод, рыбная ловля, приготовление еды в походе.

Форма контроля: Зачет. Конкурс.

Раздел 5: УКРЫТИЕ (12 ч.)

Теория: Выбор места. Погодные условия. Типы укрытия. Насекомые.

Практика: Изготовление укрытий в походе.

Форма контроля: Зачет. Конкурс.

Раздел 6: ВЕРЕВКИ И УЗЛЫ (21 ч.)

Теория: Верёвочная терминология. Узлы. Петли. Обвязки. Связки.

Практика: Вязка узлов и обвязок. Маркировка веревок.

Форма контроля: Зачет. Конкурс.

Раздел 7: ИНСТРУМЕНТЫ И ОРУЖИЕ (9 ч.)

Теория: Одежда и обувь. Изготовление инструментов и оружия.

Практика: Одевание одежды на время. Изготовление инструментов и оружия. Владение ножом и топором.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 8: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (18 ч.)

Теория: Искусственное дыхание респирация. Человек подавился. Переломы. Вывихи. Разрывы связок и растяжения. Отравления. Змеиные укусы. Ожоги. Шок. Естественные лекарства.

Практика: Работа с тренажером «Рома-2006» или другим его аналогом. Решение практических и ситуационных задач.

Форма контроля: Зачет. Тесты. Соревнования.

Раздел 9: ПОДАЧА СИГНАЛОВ И НАВИГАЦИЯ. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (18 ч.)

Теория: Карты. Пользование картой. Звёзды. Составление плана маршрута. Спортивное ориентирование. Подача сигналов.

Практика: Ориентирование в лесу во время похода и в городе. Соревнования по спортивному ориентированию.

Форма контроля: Зачет. Игры. Соревнования.

Раздел 10: СИЛЫ ПРИРОДЫ. ГОРЫ. МОРЕ. ПУСТЫНЯ. ТРОПИКИ. (21 ч.)

Теория: Горы: Характеристика местности. Передвижение. Узлы. Опасности.

Море: Характеристика местности. Передвижение. Узлы. Опасности.

Поиск воды и пропитания. Импровизированные плоты.

Пустыня: Характеристика местности. Передвижение. Поиск воды и пропитания. Опасности. Строительство укрытия.

Тропики: Характеристика местности. Передвижение. Поиск воды и пропитания. Опасности. Строительство укрытия.

Практика: Вязка узлов. Движение по пересеченной местности. Вязка морских узлов. Рыбная ловля. Изготовление плотов. Снаряжение надувной лодки. Строительство укрытия.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 11: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (90 ч.)

Тема 11.1: Правила и режим тренировок. (3 ч.)

Теория: Правила и режим тренировок.

Практика: Выполнение основных упражнений.

Форма контроля: Тест.

Тема 11.2: Строевые упражнения. (3 ч.)

Теория: Строевые упражнения. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатический переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Тема 11.3: Легкая атлетика. (18 ч.)

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту

способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Тема 11.4: Лыжный спорт. (18 ч.)

Теория: Лыжная подготовка. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика: Одновременный бесшажный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Форма контроля: Конкурсы и соревнования

Тема 11.5: Специальная физическая подготовка. (18 ч.)

Теория: Специальная физическая подготовка. Виды СФП.

Практика: Упражнения для развития скорости, развитие выносливости, развитие ловкости, развитие гибкости.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Тема 11.6: Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма. (18 ч.)

Теория: Виды соревнований по технике туризма. Процесс прохождения этапов. Необходимое снаряжение. Общие требования, предъявляемые при прохождении.

Практика: Отработка этапов соревнований по технике туризма.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Тема 11.7: Элементы скалолазания. (12 ч.)

Теория: Элементы скалолазания. Правильная постановка ног. Распределение веса при лазании. Приоритет прямых рук. Техника лазания траверса. Снаряжение для скалолазания. Учебная страховка. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение.

Практика: Тренировка постановки ног. Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги. Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах. Вис на зацепках.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Раздел 13: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (54 ч.)

Тема 13.1: Дистанция – лыжная. (18 ч.)

Теория: Лыжная техника: техника лыжных ходов, способы преодоления

спусков, подъемов, «целины». Естественные и искусственные препятствия. Зимние препятствия: тонкий лед, лавиноопасные участки. Работа команды на сложных участках.

Практика: Отработка лыжной техники. Прохождение технических этапов на лыжных дистанциях, препятствий в лыжных походах.

Форма контроля: Соревнования.

Тема 13.2: Дистанция – пешеходная. (18 ч.)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления. Освоение техники прохождения этапов. Знакомство с понятиями: «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время», «рабочая зона», «опасная зона». Деление дистанций на классы с 1 по 6 в зависимости от сложности этапов.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела. Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Изучение техники вязания узлов: проводник, восьмерка-проводник, встречный, схватывающий, прямой, штык, удавка, булинь. Прикладное значение узлов.

Форма контроля: Соревнования.

Тема 13.3: Маршруты. (18 ч.)

Теория: Группы туристических маршрутов. Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»

Практика: Отработка навыков и умений по группе дисциплин «маршрут».

Форма контроля: Соревнования.

Раздел 13: КУРС ЮНОГО СПАСАТЕЛЯ (18 ч.)

Теория: Юный пожарный. Спасение на воде. Спасательные работы в техногенной обстановке.

Практические занятия: Боевое развертывание, спасение пострадавшего из воды, со льдины, из завала, из автомобиля в ДТП.

Форма контроля: Конкурсы и соревнования.

Раздел 14: ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (18 ч.)

Теория: Повторение тем программы.

Практика: Подготовка к походу; определение маршрута, подготовка снаряжения. Отметка на КПП (контрольно-пропускной пункт).

Форма контроля: Поход выходного дня. Зачёт.

1.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Предполагаемые образовательные результаты:

Туристские навыки и умения.

Учащиеся будут знать:

- для чего нужны занятия по туризму; виды туризма; законы, правила, нормы поведения юных туристов; правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема, меры пожарной безопасности при разведении костра; правила перехода дороги, перекрестка;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня; основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню из списка продуктов;
- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;
- основные требования к месту привала и бивака; основные типы костров и их назначение; основные правила движения группы на маршруте;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий, в походе, при преодолении естественных препятствий;
- понятие о масштабе карты; различия топографических и спортивных карт; группы условных знаков; стороны горизонта; устройство компаса; способы ориентирования с помощью карты в походе; порядок действий в случае потери ориентировки.

Учащиеся будут уметь:

- устанавливать палатку;
- составлять план участка, ориентироваться на участке по плану, по знакам;
- завязывать 3-4 вида узлов;
- соблюдать правила и режим движения группы на переходе;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника; укладывать рюкзак;
- читать и изображать топографические знаки;
- ориентировать карту по компасу;
- определять направления выхода в случае потери ориентировки.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Учащиеся будут знать:

- значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний; как правильно питаться;
- что такое правильная осанка и как ее поддерживать; что такое закаливание и способы закаливания; что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены;
- что такое режим дня; полезные привычки, как их создать; вредные привычки и как от них избавиться;
- правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни; гигиенические требования при занятиях туризмом; гигиену тела, одежды и обуви;
- сущность закаливания и систематических занятий спортом;
- состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке; правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; способы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся будут уметь:

- правильно строить режим дня, выполнять его;
- применять на практике основные нормы гигиены;
- принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;
- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ухаживать за своим телом, одеждой и обувью;
- подбирать одежду и обувь для занятий и похода;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня;
- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- оказать первую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

Краеведение.

Учащиеся будут знать:

- основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края;
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края;
- полезные ископаемые края;
- сведения о коренном населении края, его культуре, быте;
- памятники истории, культуры и природы родного края, музеи;
- значение зелени в городе; виды деревьев, кустарников, трав;
- обитателей местных водоемов; перелетных, певчих и водоплавающих птиц края; животных нашего края;
- лечебные свойства растений, уметь их использовать для профилактики простудных заболеваний;
- сведения о Красной книге России, Кузбасса;
- заповедники Кузбасса.

Учащиеся будут уметь:

- собирать краеведческие сведения о районе похода;
- действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **воспитательные** качества как:

- самостоятельность и ответственность, сопричастность общему делу;
- умение работать в коллективе, уважительно относиться к труду других,
- трудолюбие, стремление выполнять сложную и трудоемкую работу;
- активность, стремление вести здоровый образ жизни;
- бережливость, ответственное отношение к окружающей среде.

В результате обучения по программе учащиеся овладеют следующими **развивающие** умениями:

- определять порядок действий, планировать этапы своей работы;
- находить способы выхода из сложной ситуации;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график:

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком.

Срок обучения – 1 учебный год;

Количество учебных месяцев – 9;

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 108;

Количество учебных часов – 324;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

1. Учебный кабинет оптимальной площади для проведения теоретических занятий.

2. Спортивный зал и спортивная площадка (стадион) оборудованный для практических занятий.

3. Материально – техническое обеспечение кабинета, приобретённое в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование»:

1. Стол ученический регулируемый 2-местный, ЛДСП, на квадратной трубе – 8 шт.;

2. Стул ученический регулируемый (рост 3-5/4-6/5-7), на квадратной трубе – 15 шт.;

3. Стол учителя, двухтумбовый (4 ящика) – 1 шт.;

4. Кресло офисное к/з чёрный, пластик, пиастра "Элегия М3" – 1 шт.;

5. Шкаф для одежды комбинированный 854x445x2010x50» – 1 шт.;

6. Телевизор Erisson 4K Ultra HD, чёрный, SMART TV, Android – 1 шт.;

7. Кабель соединительный аудио-видео HDMI (m) - HDMI (m) , ver 1.4, 15м – 1 шт.;

8. Кронштейн для телевизора Vugo 15-48», настенный, фиксированный, чёрный/ - 1 шт.

9. Снаряжение:

1. Рюкзак «Шерп 100» – 1 шт.;

2. Рюкзак Каньон 85 – 5 шт.;

3. Рюкзак Каньон 56 – 5 шт.;

4. Палатка Ion 3; Btrace – 4 шт.;
 5. Спальник BTRACE CAMPING450 – 10 шт.;
 6. Палки трекинговые «Viper»; Btrace – 10 шт.;
 7. Каска альпинистская «Quazar» – 10 шт.;
 8. Ролик Trask в сборе с карабином Гусь-автомат – 5 шт.;
 9. СУ «Восьмерка с креплением» на карабине Flame – 5 шт.;
 10. Зажим ручной «Жумар» под левую руку; ВЕНТО – 2 шт.;
 11. Зажим ручной «Жумар» под правую руку; ВЕНТО – 3 шт.;
 12. Веревка страховочно-спасательная 10мм, статическая; Россия – 150м.
4. Материально – техническое обеспечение кабинета, приобретённое за счёт средств Центра:

Снаряжения индивидуальное

1. Грудная обвязка.
2. Карабины.
3. Приспособления для подъема: зажимы, жумары, узлы, крючки.
4. Приспособления для спуска: спусковые крючки, рогатки, восьмерик
5. Самостраховка.

Специальное групповое снаряжение

1. Аптечка
2. Веревки основные разной длины: 2 шт. – 60 м.; 4 шт. – 40 м.; 1 шт. – 20 м.
3. Клоки, системы блоков, блок, соединенный с карабином.
4. Компас.

Бивачное снаряжение

1. Тент (для укрытия палаток в непогоду и оборудование навеса);
2. Примусы, костровые наборы (топор, пила);
3. Кастрюли, котелок, термос или автоклавы;
4. Фонари, свечи;
5. Рем. набор.

Вспомогательное снаряжение

1. Планшет, карты;
2. Секундомер;
3. Лыжи;
4. Обвязка (страховка).

Информационное обеспечение:

1. Наглядно – иллюстративный материал:
 - Комплект спортивных карт различной местности.
 - Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования.
 - Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования,

- Компостеры для отметки.
- Разметка для маркировки трасс разных цветов.
- Курвиметр.
- Компас.
- Условные знаки спортивных карт.
- Учебные плакаты по спортивному ориентированию.

2. Наглядно-дидактическое пособие:

- Тренировочные игры и упражнения: «Тренируем глазомер», «Умей смотреть и видеть», «Шагай - считай», «С компасом и картой».
- Спортивно-туристские игры, веселые подвижные игры, конкурсы, викторины: «Географические викторины в ребусах», «Конкурс юных топографов», «Конкурс туристских проводников», «Викторина Туриста-хозяйственника».
- Походная математика. Калейдоскоп: «Кроссворды», «Чайнворды», «Загадки», «Шарады», «Забавные превращения слов», «Головоломки», «Игры со словами».
- Самодельные настольные игры: «Четвертый лишний», «15 фишек», «Найди пару», «Составь топографические знаки», «Составь карту», «Топографическая мозаика», «Что изменилось?».

4. Раздаточный материал.

5. Диагностический материал.

6. Аудио и видео материал.

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

- преподаваемый предмет;
- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

2.3 Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

Итоговый контроль – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

Для определения результативности в соответствии с учебным планом программы предусмотрены следующие формы и виды контроля и диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование, викторина, практическая работа, самоанализ, занятие-зачёт, урок-зачёт, турслёт, соревнования, эстафета.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Материалы анкетирования;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания;
- Результаты соревнований.

2.4 Оценочные материалы

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории туристско-краеведческой направленности с помощью специально разработанных и адаптированных тестов.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Показатели освоения программногo материала определяются по уровням проявления:

- Высокий уровень – показатель четко выражен;
- Средний уровень – показатель неустойчивый, выражен не в полной мере;
- Низкий уровень – показатель не выражен или выражен слабо.

Уровни проявления показателей определяются педагогом на основе наблюдений и самостоятельно учащимися.

2.5 Методическое обеспечение

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми

должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Практические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий, видеоматериалов);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка);
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики, видеоматериалы);
- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

Формы организации учебного занятия:

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;

- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Дидактические материалы: раздаточные материалы; инструкционные, технологические карты; задания; игры; упражнения; схемы.

Педагогические технологии

Программа туристско-краеведческого объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.
- здоровьесберегающие – реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.
- игровые – важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.
- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

– личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационно-мотивационный момент
2. Актуализация знаний
3. Основная часть занятия
4. Практическая часть занятия
5. Заключительный этап
6. Рефлексия

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных. Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании - М: ФИС, 1983-152с.
2. Аппенинский А.И., Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации - М: Просвещение, 1988 г,
3. Бардин К, Азбука туризма - М: Просвещение, 1981 г.
4. Барышева В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходов: Методические рекомендации - М: ЦРИБ «Турист» 1979-48с.
5. Величенко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физкультуры - М: Просвещение 1993-128с.
6. Ганиченко Л,К. Котелок над костром – М: Издательский дом «Вокруг света», 1994-46с.
7. Елаковский С.Б. Бег к невидимой цели. - М: ФИС, 1973-143с.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию - М.: ФИС, 1978-111с.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся – М: ЦДЮТК МОРФ, 2000-126с.
10. Куликов В.М. Походная туристическая игротка (сб. 2) - М: ЦДЮТур РФ, 1994-60с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков - М: ЦДЮТур РФ, 1997-104с.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов Н.А. Полевые туристические лагеря: учебно-методическое пособие - М: Гуманит. Изд. Центр «ВЛАДОС», 2009-160с.
13. Маслов А.Т. Организация работы в финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся - М: ЦДЮТур МОРФ, 1998-56с,
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М: физкультура и спорт, 1985-159с.
15. В. В. Терехнев, В. А. Грачев ПОЖАРНАЯ ТАКТИКА – М, 2015-547с.
16. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (пр. Минспорта № 403 от 03.05.2017 г.)
17. Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)
18. Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)
19. Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи
20. Определение видов растений, справочный материал (Н.А. Тарасова)
21. Питание в туристском походе. Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая, 1980 г.
22. "Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)
23. Балабанов И.В. (автор и издатель) УЗЛЫ - Москва, 2003. - 80 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Глоссарий

Австрийский проводник – вид морского узла.

Азимут – измеряется в градусах от 0 до 360 по часовой стрелке и бывает прямой и обратный. Обратный азимут на 180 градусов отличается от прямого.

Беседка – нижняя обвязка.

Боевое развёртывание сил и средств пожарной охраны – действия личного состава по приведению прибывших к месту вызова пожарных машин в состояние готовности к выполнению боевых задач по тушению пожаров.

Булинь – один из морских узлов.

Визуальный способ – спортсмен определяет на глаз расстояние.

Грейпвайн – морской узел.

Жумар – элемент снаряжения альпинистов, спелеологов, спасателей, скалолазов, промальпов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по вертикальным перилам.

Котловина – небольшое углубление: нижняя ее точка называется дном, боковые стороны – скатами.

Котловина (яма) – ориентир, позволяющий быстро восстановить свое местоположение на карте.

КП – контрольный пункт.

Линейные ориентиры – дороги, просеки, канавы, ручьи и т.д.

Ловушки – расставленные руководителями в определенных участках трассы слева и справа в 15-20 метров от смены направления движения, П-образное ограждение из веревки.

Лощина – постепенно опускающееся в одном направлении углубление.

Магнитный азимут – угол между северным направлением и заданным, отсчитываемый по часовой стрелке.

Обвязка – страховочная система альпинистов и туристов.

Планшетка – защита карты в сырую погоду.

Полигон – участок заселенной местности.

Полиспаст – натягиваемая многими верёвками или канатами таль, грузоподъемное устройство, состоящее из собранных в подвижную и неподвижную обоймы блоков, последовательно огибаемых канатом или цепью, и предназначенное для выигрыша в силе (силовой полиспаст) или в скорости (скоростной полиспаст).

Проводник восьмерка – вид узла.

Светокопировальный стол – работа, связанная с копированием.

Седловина – участок местности, образуемый в районе соединения склонов и

двух соседних вершин.

Табанить - грести обратно для движения кормой вперёд или для поворота.

Топография – участок местности, обозначенный условными знаками.

Трекер – устройство, предназначенное для записи координат маршрута движения с заданной периодичностью.

Хоба – туристическое сиденье.

Холмы – возвышенность на местности крупных размеров с крутыми склонами, лежащие на пути.

Хребет – возвышенность, постепенно поднимающаяся в одном направлении.

Шагомер – регистратор пройденного пути.

Штык – вид узла.

Критерии оценивания достижений учащихся по программе

Критерии оценивания устных ответов

«Высокий уровень», если учащийся:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий.
2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы; творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации; последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать программный материал.

Правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы; самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, дополнительную литературу, первоисточники.

«Средний уровень», если учащийся:

1. Усваивает основное содержание программного материала, но имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.
2. Излагает материал систематизировано, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений.
3. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, практических заданий; при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов; отвечает недостаточно полно на вопросы педагога, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте, допуская одну-две грубые ошибки.

«Низкий уровень», если учащийся;

1. Не усваивает и не раскрывает основное содержание материала; не знает или не понимает значительную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; не делает выводов и обобщений.
2. Имеет слабо сформированные и неполные знания, не умеет применять их при решении конкретных вопросов, задач, заданий по образцу.

Контрольные нормативы физической подготовленности

Учащиеся 9-11 лет

| № | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | | хорошо | отлично | хорошо | отлично |
| 1. | Челночный бег 3 раза ×10 метров (с) | 9,1 | 9,0 | 9,6 | 9,4 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 10,6 | 10,0 | 11,0 | 10,4 |
| 3. | Бег 1000 м | Без учета времени | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 120 | 130 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 | 4 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 7. | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз) | 15 | 20 | 10 | 15 |
| 9. | Лыжные гонки ¹ км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободныйход) | - без учета времени | 7,00 без учета времени | - без учета времени | 7,30 без учета времени |

Учащиеся 11-13 лет

| № | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | хорошо | отлично | хорошо | отлично |
| 1. | Челночный бег 3 раза ×10 метров (с) | 9,0 | 8,8 | 9,4 | 9,2 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 10,0 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м | 7,30 без учета времени | 7,00 без учета времени | 8,00 без учета времени | 7,30 без учета времени |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 155 | 170 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 г м | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 7. | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30с) | 22 | 26 | 20 | 22 |
| 9. | Лыжные гонки ² км (мин) Или лыжные гонки 3 км (свободный ход) | 14,00 без учета времени | 13,00 без учета времени | 15,30 без учета времени | 15,00 без учета времени |

Учащиеся 14-15 лет

| № | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | хорошо | отлично | хорошо | отлично |
| 1. | Челночный бег 3 раза ×10 метров (с) | 8,8 | 8,6 | 9,2 | 9,0 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 9,2 | 8,8 | 10,2 | 9,7 |
| 3. | Бег 2000 м или бег 3000 м | 10,00 без учета времени | 9,20 без учета времени | 12,00 без учета времени | 10,30 без учета времени |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 220 | 170 | 180 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 грамм (м) | 40 | 45 | 23 | 28 |
| 7. | Наклон стоя вперед с | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с) | 26 | 28 | 22 | 24 |
| 9. | Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин)(свободный ход) | 20,00 - | 18,00 - | - 15,00 | - 14,30 |

Учащиеся 16-17 лет

| № | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | хорошо | отлично | хорошо | отлично |
| 1 | Челночный бег 3 раза ×10 метров (с) | 8,6 | 7,7 | 9,0 | 8,7 |
| 2 | Бег 100 м (с) | 15,0 | 14,2 | 18,0 | 17,2 |
| 3 | Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м | - - | - - | 11,30 без учета времени | 10,00 без учета времени |
| 4 | Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м | 13,50 без учета времени | 13,00 без учета времени | - - | - - |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 240 | 180 | 190 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 12 | - | - |
| 7 | Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м) | 30 - | 35 - | - 18 | - 22 |
| 8 | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с) | 28 | 30 | 24 | 26 |
| 10 | Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин) | 18,00 - | 17,00 - | - 14,30 | - 14,00 |

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия по программе _____

Образовательное учреждение _____

Объединение _____

| Год обучения | Дата обследования | Физическое развитие | | | | | | Заключение врача. | |
|---------------------------------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------|----------------------------|------|--------|-------------------|-----------|
| | | Рост, см. | Масса тела, кг | Длина стопы, см | Сила сгибателей локтей, кг | ЖЕЛ. | МПК | | |
| | | | | | | | мл/мин | | мл/мин/кг |
| Исходные данные при зачислении | | | | | | | | | |
| Этап подготовки: | | | | | | | | | |
| 1 г.о. | | | | | | | | | |

| Год обучения. | Дата обследования. | Физическая подготовленность | | | | | | Лучшие спортивные результаты | |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| | | Бег на 30 м. | Прыжок в длину с места. | Челночный бег 3x10 м, с | Бег 5 минут; м | Лыжи, классический стиль 1 км; мин, с | Тренир. и соревноват. деятельность. | | |
| | | | | | | | Кол-во тренировочных дней | | Кол-во соревнований |
| Этап подготовки: | | | | | | | | | |
| 1 г.о. | | | | | | | | | |

Критерии оценивания выполнения тестовых работ

1. «**Высокий уровень**» - учащийся правильно выполняет более 85% заданий.
2. «**Средний уровень**» - учащийся правильно выполняет 70-84% заданий.
3. «**Низкий уровень**» - учащийся правильно выполняет 50-69% заданий.

**Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Школа туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях
похода)**

| | Фамилия, имя/ баллы | | | | | | Примечания |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----------|--|--|--|--|------------|
| | ИвановИ. | Петров В. | | | | | |
| Диагностируемые компетенции | Ориентирование на местности | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Организация туристского бивака | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Техника преодоления препятствий | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Соблюдение техники безопасности | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Комплектование снаряжения | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

| Знания | Умения и навыки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ориентирование на местности | |
| <p>Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности.</p> | <p>Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам</p> |
| Организация туристского бивака | |
| <p>Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе</p> | <p>Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу</p> |
| Техника преодоления препятствий | |
| <p>Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий</p> | <p>Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска.</p> |
| Соблюдение техники безопасности | |
| <p>Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме.</p> | <p>Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме.</p> |
| Комплектование снаряжения | |
| <p>Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения.</p> | <p>Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению.</p> |

Чек-лист наблюдения

| Показатели(+/-) | ФИО учащихся | | | Примечания (степень выраженности и т.д) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| | Иванов И.И | Петров В.В | Сидоров А.А. | |
| Дисциплинированность, интерес к занятиям по туристскому многоборью | | | | |
| Чувство ответственности и самодисциплина | | | | |
| Психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера | | | | |
| Морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине) | | | | |
| Коллективизм | | | | |
| Целеустремленность | | | | |
| Культура общения и поведения | | | | |

**Система оценки уровня достижения метапредметных результатов
освоения программы обучающимися**

| Критерии оценки | Низкий уровень (не справляется без помощи педагога) | Средний уровень (требуется незначительная помощь педагога) | Высокий уровень (справляется самостоятельно) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Способность принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности | 1 | 2 | 3 |
| Умение планировать, контролировать и оценивать образовательные действия | 1 | 2 | 3 |
| Определение наиболее эффективных способов достижения результата, | 1 | 2 | 3 |
| Умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности | 1 | 2 | 3 |
| Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, | 1 | 2 | 3 |
| Конструктивно разрешать конфликты | 1 | 2 | 3 |

**Система оценки уровня достижения личностных результатов освоения
программы обучающимися**

| Результат | Низкий уровень (не справляется без помощи педагога) | Средний уровень (требуется незначительная помощь педагога) | Высокий уровень (справляется самостоятельно) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение | 1 | 2 | 3 |
| Умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки | 1 | 2 | 3 |
| - физическое оздоровление | Результат ОФП остался на прежнем уровне 1 балл | Незначительный прирост результатов ОФП 2 балла | Значительный прирост результатов ОФП 3 балла |

Система оценки уровня достижения предметных результатов освоения программы обучающимися

| Результат | Низкий уровень (не справляется без помощи педагога) | Средний уровень (требуется незначительная помощь педагога) | Высокий уровень (справляется самостоятельно) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| -умение пользоваться личной страховочной системой; | 1 | 2 | 3 |
| -умение преодолевать препятствия с помощью наведённых перил; | 1 | 2 | 3 |
| -умение вязать основные виды узлов и знать их назначение. | 1 | 2 | 3 |
| уметь подготовиться к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение; | 1 | 2 | 3 |
| - уметь выбрать место для привала, для бивака, | 1 | 2 | 3 |
| -ориентироваться в видах костров; | 1 | 2 | 3 |
| - иметь представление об оказании первой помощи; | 1 | 2 | 3 |
| -уметь пользоваться компасом; | 1 | 2 | 3 |
| -умение читать карту; | 1 | 2 | 3 |
| -умение идти по карте. | 1 | 2 | 3 |

Таблица баллов для подсчета результатов по итоговым мероприятиям

| Занятое место | Дистанция (личная) | Дистанция команда |
|---------------|--------------------|-------------------|
| 1 | 100 | 400 |
| 2 | 95 | 360 |
| 3 | 91 | 330 |
| 4 | 87 | 300 |
| 5 | 83 | 280 |
| 6 | 79 | 260 |
| 7 | 75 | 240 |

| | | |
|----|----|-----|
| 8 | 72 | 220 |
| 9 | 69 | 210 |
| 10 | 66 | 200 |
| 11 | 63 | 190 |
| 12 | 60 | 180 |
| 13 | 57 | 170 |
| 14 | 54 | 160 |
| 15 | 51 | 150 |
| 16 | 48 | 140 |
| 17 | 46 | 130 |
| 18 | 44 | 120 |
| 19 | 42 | 110 |
| 20 | 40 | 100 |
| 21 | 38 | 92 |
| 22 | 36 | 84 |
| 23 | 34 | 76 |
| 24 | 32 | 68 |
| 25 | 30 | 60 |
| 26 | 28 | 52 |
| 27 | 26 | 44 |
| 28 | 24 | 36 |
| 29 | 22 | 28 |
| 30 | 21 | 20 |
| 31 | 20 | 15 |
| 32 | 19 | 10 |
| 33 | 18 | 5 |
| 34 | 17 | |
| 35 | 16 | |
| 36 | 15 | |
| 37 | 14 | |
| 38 | 13 | |
| 39 | 12 | |
| 40 | 11 | |
| 41 | 10 | |
| 42 | 9 | |
| 43 | 8 | |
| 44 | 7 | |
| 45 | 6 | |
| 46 | 5 | |
| 47 | 4 | |
| 48 | 3 | |
| 49 | 2 | |
| 50 | 1 | |