

Комитет по образованию Администрации Тарского муниципального района
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Тарская станция юных туристов»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «31» августа 2018 года

«Утверждаю»
Директор БОУ ДО
«Тарская станция юных туристов»


Н.В. Крушинина
Приказ № 25
от «4» сентября 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Сугоняк Анна Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Тара - 2018 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Путешественники»,
автор - составитель Сугоняк Анна Григорьевна,
педагог дополнительного образования БОУ ДО «Тарская СЮТур»

Представленная Программа имеет туристско-краеведческую направленность и содержит все структурные компоненты. В пояснительной записке чётко определены актуальность, значимость и новизна Программы, обусловленные реалиями современного общества.

Актуальность программы связана с необходимостью освоения туристско-краеведческой деятельности, которая во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Туристско-краеведческая деятельность направлена на формирование у обучающихся жизненно важных качеств, таких как целеустремленность, настойчивость, честность, мужество, взаимовыручка и способствует совершенствованию интеллектуального, духовного и физического развития по средствам туристско-краеведческой деятельности.

Программа составлена на 3 года обучения для подростков от 14 до 18 лет. Объем программы составляет 972 часа, время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, по 9 часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по три часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешественники» разработана с учетом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему туристско-краеведческой подготовки и выстроен по принципу спирали (повторение разделов и тем на всех годах обучения), что позволяет обучающимся при изучении тем не только актуализировать усвоенный материал, но и продолжать его изучать на более сложном уровне, погружаться в его детальную проработку. Данный подход важен в освоении туристско-краеведческой деятельности.

Анализ тематического плана показывает целостность и системность в организации работы в рамках освоения Программы, соответствие её содержания поставленным в Пояснительной записке целям и задачам. Предусмотренные занятия разнообразны по форме проведения, что позволит формировать и

удерживать устойчивый интерес целевой аудитории на протяжении всего периода освоения Программы.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах, волонтерские и поисковые десанты, походы, экскурсии.

Для более успешной реализации программы предусмотрено тесное сотрудничество с родителями обучающихся, которое предполагает следующие формы работы: родительские собрания; консультации; беседы; совместное участие в массовых мероприятиях.

Программа включает нормативную, организационную, методическую части и практический материал по подготовке юных туристов. Указаны цели, задачи и разработаны способы их достижения. Подробно разработаны оценочные средства на каждый год реализации программы.

Заключение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Путешественники» бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тарская станция юных туристов» Тарского муниципального района Омской области Сугоняк Анны Григорьевны составлена на высоком профессиональном (научном и методическом) уровне и может быть рекомендована для реализации в учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

к.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики туризма и рекреации,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»



Т.А. Кравчук

Внутренняя рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Путешественники» педагога дополнительного образования
БОУ ДО "Тарская СЮТур" Сугоняк Анны Григорьевны

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешественники» разработана для детских объединений и является частью образовательного процесса БОУ ДО "Тарская СЮТур".

Программа ориентирована на подростков 14-18 лет и рассчитана на 3 года обучения с общим количеством часов – 972(324 часа в год, по 9 часов в неделю)

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. В процессе туристско-краеведческой деятельности у подростков формируются такие жизненно важные качества, как целеустремленность, настойчивость, честность, мужество, взаимовыручка. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Программа является комплексной, так как она дает определенный уровень знаний в области краеведения, основ гигиены и первой доврачебной помощи.

Программа выстроена по принципу спирали (повторение разделов и тем на всех годах обучения).

Структура программы представлена в соответствии с требованиями и содержит следующие разделы: пояснительная записка, в которой отражена общая характеристика работы, актуальность, цели и задачи программы; учебно-тематические планы с перечнем учебных разделов, опорных тем и расценовкой; содержание программы с теоретическими вопросами и практическими работами; контрольно-диагностические средства представлены ожидаемыми результатами, предполагаемыми результатами после каждого года обучения, формами диагностики и оценки результативности обучающихся; справочно-дидактическое сопровождение программы представлено списком литературы для педагогов и обучающихся, библиографическим списком литературы.

Механизм реализации программы выражен в формах, методах и средствах обучения, учете возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Программный материал соответствует специфике дополнительного образования, стимулирует познавательную деятельность обучающихся, развивает коммуникативные качества, создает социокультурную среду общения, формирует профессиональное самосознание, обеспечивает гармоничное развитие личности подростка.

Программа реалистична, целостна, контролируема.

Программа «Путешественники» разработана в соответствии с основными положениями Закона РФ «Об образовании», в соответствии с нормами СанПиНа.

Данная программа отвечает требованиям образовательных учреждений и может использоваться в учебном процессе.

Рецензент:

Директор БОУ ДО "Тарская СЮТур"



Н.В. Крушина

Содержание

Разделы	Стр.
1. Пояснительная записка	6
2. Планируемые результаты 1 года обучения	9
3. Учебно - тематический план 1 года обучения	10
4. Содержание программы 1 года обучения	11
5. Планируемые результаты 2 года обучения	21
6. Учебно - тематический план 2 года обучения	22
7. Содержание программы 2 года обучения	23
8. Планируемые результаты 3 года обучения	36
9. Учебно - тематический план 3 года обучения	37
10. Содержание программы 3 года обучения	38
11. Контрольно-оценочные средства	48
12. Условия реализации программы	54
13. Список литературы	56
14. Контрольно-измерительный материал (КИМ)	60

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешественники» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана с учетом современных психоло-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению культуры и природы родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитанию человека обладающего познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как целеустремленность, настойчивость, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода позволяет выявлять и развивать эти качества. Поэтому учебная программа «Путешественники» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основным смысл ее заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Данная программа предназначена для подростков 14-18 лет. Для этого возраста характерно проявление взрослости, стремление к независимости от взрослых и к самостоятельности, при явном зависимом положении от родителей. Организм детей испытывает большие нагрузки, связанные с интенсивным ростом и перестройкой гормонального фона. Все это сказывается на эмоциональном психологическом состоянии ребят, они часто испытывают недовольство собой, могут остро воспринимать оценочные комментарии, при этом полны романтических убеждений, для них ценны идеалы дружбы, верности, братства. В работе с ними важно выстроить доверительное дружеское общение на равных, поддерживать их веру в себя, создавать условия для проявления самостоятельности, коллективной социальной ответственности, дружбы, взаимовыручки, ощущения значимости дела. На занятиях туризмом в походах старшие подростки смогут реализовать свои потребности в романтизме, приключениях, самостоятельности, в исследованиях прошлого, или неизведанного в родном крае, испытать свой характер, научиться дружить, принимать решения самостоятельно.

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки туристской подготовки, походного быта, краеведческой работы.

Программа рассчитана на 3 года обучения с общим количеством часов-972 часов, время, отведённое на обучение, составляет **324 часа в год, по 9 часов в неделю**. Занятия проводятся три раза в неделю по три часа, это необходимо для глубоко погружения в практическую, учебно-тренировочную, а также экскурсионную деятельность. Предусмотрены волонтерские и поисковые десанты,

однодневные походы в осенний и весенний периоды, многодневные походы в летний период.

Ребята зачисляются на обучение по программе по желанию, без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. В программе предусмотрена общая физическая подготовка общеразвивающего уровня, развитие физических качеств и навыков, необходимых в походе. Также необходимо иметь медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Вновь прибывшие обучающиеся могут зачисляться на 2-й и 3-й года обучения при условии:

- 1) положительного результата профильного собеседования, включающего знание основ начальной туристской подготовки;
- 2) демонстрации хорошей физической формы;
- 3) наличия опыта участия в походах и соревнованиях.

Программа выстроена по принципу спирали (повторение разделов и тем на всех годах обучения), что позволяет учащимся при изучении тем не только актуализировать усвоенный материал, но и продолжать его изучать на более сложном уровне, погружаться в его детальную проработку. Данный подход важен в освоении детьми туристско-краеведческой деятельности.

Цель программы – развитие личностной культуры учащихся средствами туризма и краеведения.

Под личностной культурой понимается способность к социальной адаптации и активности, соблюдение норм здорового образа жизни, творческое отношение к своей деятельности, проявление нравственных личностных качеств в поступках и поведении, сформированность рефлексивных умений, стремление к познанию и сохранению окружающего мира, способность к жизни планированию, проявление оптимистического отношения к жизни.

Исходя из определения, для достижения цели выдвигаются следующие задачи:

-  Развивать личностные качества: самостоятельность, целеустремленность, волю, смелость, ответственность, дисциплинированность, эмпатию, надежность, дружелюбие, оптимизм.
-  Развивать ценностное отношение к здоровому образу жизни и экологическую культуру.
-  Формировать способность к адаптации, социальную активность, нравственные нормы поведения, творческое отношение к своей деятельности, рефлексивные навыки.
-  Развивать познавательную активность, исследовательские навыки, умения вести наблюдения.
-  Развивать коммуникативные умения, формировать опыт командного взаимодействия.
-  Формировать умения определять цель, планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, оценивать полученный результат.

- Укреплять физическое здоровье – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- Формировать знания по истории культуры и природы Омской области, города Тары.
- Формировать понятийный аппарат, умения и навыки в области туризма и краеведения, оказания первой помощи.

Важным аспектом в успешной реализации программы «Путешественники» является заинтересованность обучающихся и педагога. В связи с этим используются различные **методы создания положительной мотивации обучающихся**, например, такие, как:

- ситуация успеха;
- поощрение и порицание;
- удовлетворение желания быть значимой личностью;
- формирование ответственного отношения к получению знаний;
- информирование о прогнозируемых результатах образования;
- развитие желания быть полезным обществу;
- создание ситуации взаимопомощи и заинтересованности в результатах коллективной работы;
- опора на субъективный опыт ребенка;
- создание проблемных ситуаций.

Работа с родителями

Для более успешной реализации программы предусмотрено тесное сотрудничество педагога с родителями обучающихся. Родители должны стремиться к тому, чтобы их ребенок был здоров. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, воспитать во всех отношениях человека.

Формы используемые в работе с родителями:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- выступления обучающихся перед родителями с концертами,

Для более успешного обеспечения взаимосвязи педагог-ребенок-родители последние привлекаются к активному участию в массовых мероприятиях совместно с детьми.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- проявляет волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывает помощь, поддержку друг другу;
- проявляет ответственное отношение к своему здоровью;
- демонстрирует самостоятельность, активность, трудолюбие, соблюдает нравственные нормы в поведении, владеет навыками рефлексии.

Метапредметные результаты:

(в сфере коммуникативных умений)

- умеет корректно и обосновано делать замечание партнеру, умеет договариваться, распределять функции и роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществляет страховку во время учебно-тренировочного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе.

(в сфере регулятивных умений)

- ставит цель и планирует собственную деятельность по ее достижению;
 - осуществляет контрольно-оценочную деятельность собственных действий;
- Наблюдает, оценивает и планирует личное физическое развитие.

(в сфере познавательных умений)

- умеет самостоятельно находить, анализировать и интерпретировать необходимую информацию;
- умеет осуществлять рефлексию собственной познавательной деятельности;
- осуществляет рефлексию собственной учебной и познавательной деятельности.

Результаты по направленности программы:

- выполняет правила и соблюдает нормы безопасности туристской деятельности, скалолазания, оказания первой помощи;
- знает и имеет опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки;
- имеет представления об истории развития туризма и скалолазания в России, регионе и за рубежом;
- имеет кругозор в области памятников культуры и природы родного края.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1. Основы туризма				
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	3	3	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта	19	4	15
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	16	2	14
1.5	Туристские слеты и соревнования	18	2	16
1.6	Лыжный туризм	25	4	21
1.7	Питание в походе	10	3	7
1.8	Туристские должности в группе	6	2	4
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Поход I степени сложности	25	6	19
		140	30	110
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки топографических карт	9	1	8
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	1	3
2.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
2.5	Измерение расстояний	7	1	6
2.6	Ориентирование по местным предметам	10	2	8
		36	7	29
3. Основы скалолазания				
3.1	История развития скалолазания в России	1	1	-
3.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях скалолазанием	6	1	5
3.3	Снаряжение скалолаза, одежда, обувь	1	1	-
3.4	Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований в скалолазании	2	2	-
3.5	Способы передвижения по искусственному скальному рельефу	20	2	18
		30	7	23
4. Краеведение				
4.1	История родного края и его природные особенности	12	6	6
4.2	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
4.3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	3	7
		30	11	19
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
		18	7	11
6. Общая физическая подготовка туриста				

6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-
6.2	Общая физическая подготовка	37	-	37
6.3	Особенности физической подготовки туриста	30	-	30
		70	3	67
Всего за год:		324	65	259

Летний период:

- зачётный поход I степени сложности;
- участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию.

Содержание программы 1-й год обучения

1. Основы туризма.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), технология сотрудничества

Составление в группах интеллект карт «Туризм». Структура интеллект-карт: роль туризма в жизни людей; история развития туризма в России; знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны; виды туризма; спортивный туризм; экскурсионный туризм; зарубежный туризм; туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России»; разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Презентация группами интеллект-карт, рефлексия.

Основные понятия: туризм, виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, спортивный туризм, экскурсионный туризм.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Образовательная форма: интерактивная (игровая) лекция.

Обсуждение понятия личного и группового снаряжения. Составление в парах перечня личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Изучение типов рюкзаков, спальных мешков, сравнение преимуществ и недостатков. Анализ правил размещения предметов в рюкзаке. Составление таблицы «Требование к одежде и обуви для летних и зимних походов». Подготовка личного снаряжения к походу.

Заполнение кластера «Походное снаряжение»: группового снаряжения, требования к нему; типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки; походная посуда для приготовления пищи; топоры, пилы; состав и назначение ремонтной аптечки; хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практическая работа.

Отработка навыков укладки рюкзака, подгонки снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Основные понятия: личное и групповое снаряжения.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Образовательная форма: деловая игра.

Тематические задания для групп:

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

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Презентация результатов по этапам игры.

Подведение итогов игры: фотоотчет, подготовка сообщений, рефлексия.

1.4 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Образовательные формы: РКМ, имитационная игра.

Составление интеллект-карты: порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Основные понятия: порядок движения, режим ходового дня, естественные препятствия, правила движения по разным маршрутам.

1.5 Туристские слеты и соревнования

Образовательная форма: образовательное событие.

Обсуждение задач туристских слетов и соревнований. Изучения требований к организации слетов, к судейской коллегии, к участникам. Анализ и разработка Положения о слете и соревнованиях, условий проведения. Изучение требований к выбору места проведения, обоснования размещения участников и судей,

оборудование места соревнований. Составление алгоритма порядка проведения, подбор инвентаря и оборудования, оформление мест проведения. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подведение итогов и награждение победителей.

Составление кластера «Виды туристских соревнований и особенности их проведения»: дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня подготовки участников, личное и командное снаряжение участников, меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Тренировки, подготовка к соревнованиям. Выступление на туристских соревнованиях в качестве участников. Подведение итогов образовательного события, командная рефлексия, подготовка фотоотчета, наполнение портфолио.

Основные понятия: виды туристских соревнований и слетов, требования к организации и проведению соревнований.

1.6 Лыжный туризм.

Образовательная форма: круглый стол, тренировочные занятия.

Обсуждение вопросов: особенности лыжного туризма, личное и групповое снаряжение для зимнего похода, зимние ночлеги в полевых условиях, организация бивака.

Отработка навыков: подбор личного и группового снаряжения, организация ночлегов в лесной зоне в палатке с использованием печки.

Основные понятия: зимний поход, зимний ночлег, бивак.

1.7 Питание в туристском походе

Образовательная форма: модерация

Самостоятельная работа по группам составление памяток: значение правильного питания в походе, два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд, организация питания в 2-3-дневном походе, составление меню, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте. Презентация групповых памяток. Рефлексия.

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

Основные понятия: варианты походного меню, варианты организации питания в походе.

1.8 Туристские должности в группе.

Образовательная формы: ролевая игра

Коллективный разбор должностей в группе постоянные и временные: командир группы и требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет), его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе; заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. временные должности: дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды); дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Распределение ролей и обыгрывание походных ситуаций с выполнением должностных функций.

Основные понятия: постоянные и временные должности в походе.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Образовательные технологии: имитационные игры.

Коллективное обсуждение значения соблюдения дисциплины в походе и на занятиях. Разыгрывание ситуаций нарушения требований безопасности на занятиях в помещениях, на улице; при переездах группы на транспорте; отработка алгоритма безопасных действий: при преодолении естественных препятствий; организация самостраховки; пользование альпенштоком; поведение в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением; отработка навыков использования простейших узлов и техники их вязания.

Основные понятия: альпеншток.

1.10 Поход 1 степени сложности

Образовательная форма: имитационная игра

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Участие в однодневном походе.

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря.

Основные понятия: план подготовки похода, маршрут похода, план график движения, структура отчета о походе.

2. Топография и ориентирование.

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Образовательная форма: РКМ.

Составление по группам интеллект-карты «Топографическая карта», описание составляющих карты: роль топографии, масштаб, отличительные свойства карты, возраст карт, система координат.

Составление по группам интеллект-карты «Спортивные карты», описание составляющих карты: роль спортивной карты, масштабы спортивной карты, копирование карт, защита карт в походных условиях и на соревнованиях.

Отработка навыков работы с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, определение координат точки на карте.

Основные понятия: топографическая карта, спортивные карты, масштаб, система координат.

2.2 Условные знаки топографических карт.

Образовательная форма: квест.

Продвижение по маршруту выполнение заданий по точкам: местные предметы и топографические знаки; масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки, сочетание знаков, пояснительные цифровые и буквенные характеристики, расшифровать знаки; рельеф, способы изображения рельефа на картах, типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте, составить характеристику местности по рельефу.

Отработка умений: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа, топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Основные понятия: виды знаков, рельеф.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Образовательная форма: мировое кафе.

Объединение в команды. Составление по группам таблиц понятий на основе информационных листов. Перемещение команд по рабочим зонам (столам), анализ заполненного материала предыдущими командами и дополнение недостающих позиций. Презентация полученных таблиц командами. Оценивание, рефлексия.

1. **Команда:** основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

2. **Команда:** градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

3. **Команда:** определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

4. **Команда:** Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Выполнение заданий индивидуально и в парах: построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов, упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте, построение тренировочных азимутальных треугольников.

Основные понятия: горизонт и его стороны, азимут, азимутное кольцо, азимутный треугольник.

2.4 Компас, работа с компасом.

Образовательные формы: интерактивная лекция, игровые практикумы.

Анализ понятий и составление памяток: компас, типы компасов, устройство компаса Андрианова, спортивный жидкостный компас, правила обращения с компасом, ориентир, что может служить ориентиром, движение по азимуту, его применение.

Отработка четырех действий с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Отработка техники выполнения

засечек компасом Андрианова и жидкостным.

Выполнение практических заданий: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Основное понятие: компас.

2.5 Измерение расстояний.

Образовательная форма: практикум.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Основное понятие: курвиметр.

2.6 Ориентирование по местным предметам.

Образовательная форма: гаджет-игра, практикум

Точки продвижения команд по образовательным темам маршрута: суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения; определение азимута на Солнце в разное время дня; определение азимута по Луне; Полярная звезда, ее нахождение; приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Подведение итогов игры: презентация достижений команд, рефлексия, фотоотчет.

Практикум: упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня; упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основные понятия: азимут, Солнце, Луна, Полярная звезда.

3. Основы скалолазания.

3.1 История развития скалолазания в России.

Образовательная форма: РКМ

Составление кластера: скалолазание как вид спорта; краткая история скалолазания; Развитие скалолазания в Омской области, городе Омске. Групповой анализ кластеров, рефлексия.

Основное понятие: спортивное скалолазание.

3.2 Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Изучения требований к организации страховки, к обеспечению безопасности во время тренировки. Анализ видов (верхняя, нижняя, гимнастическая) и приемов страховки. Обсуждение значения самостраховки. Изучения алгоритма перехода от страховки к самостраховке. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий скалолазанием. Анализ видеоматериалов с ситуациями нарушений техники безопасности.

Отработка навыков по организации страховки и самостраховки; осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке; маркировки веревки.

Основные понятия: страховка и ее виды, самостраховка, техника безопасности при скалолазании.

3.3 Снаряжение скалолаза, одежда, обувь.

Образовательная форма: РКМ, командная работа.

Подготовка командами интеллект карт по содержанию: специальное снаряжение скалолаза: страховочная система, мешочек для магнезии; особенности одежды; виды и особенности скальных туфель; Индивидуальный подбор снаряжения. Защита интеллект карт. Рефлексия.

Основное понятие: снаряжение скалолаза.

3.4 Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований в скалолазании.

Образовательная форма: гаджет игра.

Выполнение группами заданий по вопросам с использованием девайсов (смартфонов, планшетов): виды лазания, понятие о зацепках, их формах, расположение, использование; приемы лазания; формы скального и искусственного рельефа, крутизна рельефа; зависимость техники лазания от крутизны рельефа; понятие траверса – особенности движения траверсом; спуск, способы спуска; виды соревнований (трудность, скорость). Подведение итогов игры, фотоотчет.

Основные понятия: виды лазания, скальный и искусственный рельеф, траверс, виды соревнований.

3.5 Способы передвижения по скальному рельефу.

Образовательная форма: практикум.

Изучение и отработка видов хватов, техники постановки ног. Разбор ошибок начинающих скалолазов. Техника передвижения по скальному рельефу. Открытые и закрытые позы. Спуск свободным лазанием.

Обсуждение цели и задач технической подготовки. Изучение основных правил передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Отработка навыков технических приемов лазания: открытый, раскрытый, закрытый хват; открытая, закрытая позы, скручивания; «хук носком», «хук пяткой»; «тихое лазание» (во время движения по стене не слышны удары, шорохи от работы ног); лазание с указкой; траверсы. Игры на вертикали.

Основные понятия: правила передвижения по скальному рельефу.

4. Краеведение.

4.1 История Омской области и её природные особенности.

Образовательная форма: образовательное путешествие.

Изучение группами материала по точкам виртуального маршрута и выполнение заданий: климат, растительность и животный мир родного края; рельеф, реки, озера, полезные ископаемые; история родного края; изучение географической карты своего края; викторина. Рефлексия.

4.2. Общественно - полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Образовательная форма: исследовательская технология.

Изучение целей краеведческой работы. Изучение понятия Краеведческая работа как видов общественно полезной и исследовательской деятельности.

Изучение структуры и методов проведения краеведческого исследования. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий; метеорологические наблюдения; гидрологические наблюдения; изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Основные понятия: исследование, наблюдение, краеведческий объект.

4.3 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Образовательная форма: круглый стол.

Коллективное обсуждение вопросов: обзор интересных мест для проведения походов и экскурсий; памятники истории и культуры, музеи края; краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи; формирования навигатора экскурсионных объектов об истории края.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Основное понятие: экскурсионные объекты.

5. Основы гигиены и первая помощь.

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Обсуждение вопросов и составление памяток: понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи; личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание); гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Основное понятие: гигиена.

5.2 Походная медицинская аптечка.

Образовательная форма: практикум.

Составление медицинской аптечки. Правила хранения и транспортировки аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

5.3 Первая помощь.

Образовательная форма: интерактивная лекция, имитационные ситуации.

Обсуждение вопросов: походный травматизм; заболевания в походе.

Изучение алгоритмов помощи при различных травмах, тепловом и солнечном ударе, ожогах; утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током; простудных заболеваниях; укусах насекомых и пресмыкающихся; пищевые отравлениях и желудочных заболеваниях. Изучение правил проведения искусственное дыхания, непрямого массажа сердца.

Отработка техники наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработки ран, промывание желудка. Отработка способов обеззараживания питьевой воды.

Основные понятия: первая помощь, виды травм.

5.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Образовательная форма: практикум.

Обсуждение зависимости способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Отработка транспортировки пострадавшего на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Основные понятия: транспортировка пострадавшего, носилки, волокуши.

6. Общая физическая подготовка туриста.

6.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Образовательная форма: РКМ.

Коллективное составление кластера «Организм человека» по составляющим: костно-связочный аппарат; мышцы, их строение и взаимодействие; кровеносная система, сердце и сосуды; дыхание и газообмен; пищеварительная система; нервная система. Анализ полученного кластера, рефлексия.

Основные понятия: строение человеческого организма, функции внутренних органов.

6.2 Общая физическая подготовка.

Образовательная форма: проблемная беседа, практикум

Обсуждение вопросов: основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств

туристов, укрепление здоровья.

Анализ, разучивание и выполнение упражнений для рук и плечевого пояса; упражнений для мышц шеи; упражнений для туловища, для ног. Выполнение упражнений с сопротивлением; упражнений со скакалкой, гантелями.

Проведение подвижных игр и эстафет. Бег. Лыжные прогулки. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, настольный теннис, волейбол.

6.3 Особенности физической подготовки туриста.

Образовательная форма: практикум.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Разработка индивидуальных программ физического развития, заполнение дневника здоровья. Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость физической подготовки от характера предстоящего похода.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основное понятие: индивидуальная программа физического развития туриста.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты обучающегося:

- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- руководствуется в поступках морально- нравственными нормами, проявляет к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляет волю в ситуациях преодоления, берет на себя ответственность за достижения планируемого результата;
- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.

Метапредметные результаты обучающихся:

в сфере регулятивных ууд

- осуществляет целеполагание образовательной деятельности, выбирает средства для ее осуществления;
- планирует процесс развития личных достижений, осуществляет самоконтроль;
- реализует наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития.

в сфере коммуникативных ууд

- умеет вести предметную дискуссию, аргументированно отстаивает свою точку зрения, корректно комментирует мнения и поступки других;
- конструктивно решает конфликты;
- уверенно представляет командный результат.

в сфере познавательных ууд

- уверенно владеет способам поиска необходимой информации, анализирует и презентует ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляет рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагает решение проблем на творческом уровне.

Результаты по направленности программы:

- демонстрирует кругозор в области истории родного края и туризма, знает исторические, культурные и географические объекты своего края.
- уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий;
- умеет контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1. Основы туристской подготовки				
1.1	История развития туризма в России.	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	4	10
1.4	Техника и тактика в туристском походе	16	2	14
1.5	Туристские слеты и соревнования	14	3	11
1.6	Лыжный туризм	25	6	19
1.7	Питание в походе	9	3	6
1.8	Туристские должности в группе	5	-	5
1.9	Действие группы в аварийной ситуации	8	2	6
1.10	Поход II степени сложности	26	5	21
		125	28	97
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	1	7
2.2	Земля и карта	4	1	3
2.3	Компас. Работа с компасом	5	1	4
2.4	Измерение расстояний	7	1	6
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Способы ориентирования	6	2	4
2.7	Обязанности туриста-проводника	5	1	4
		41	9	32
3. Основы скалолазания				
3.1	Скалолазание в России	2	2	-
3.2	Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием	7	1	6
3.3	Снаряжение скалолаза, одежда, обувь	1	1	-
3.4	Техника лазания	30	2	28
3.5	Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований	4	1	3
		44	7	37
4. Краеведение				
4.1	Изучение района путешествия	10	2	8
4.2	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	12	2	10
4.3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	1	7
		30	5	25
5. Профилактика рисков для здоровья туриста, первая помощь				
5.1	Здоровье туриста	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	3	1	2
5.3	Основные приёмы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6
		15	5	10

6. Общая физическая подготовка туриста				
6.1	Общая физическая подготовка	39	1	38
6.2	Физическое развитие туриста	27	-	27
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
		69	2	67
Всего за год:		324	56	268

Летний период:

- зачётный поход II степени сложности;
- участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию.

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1 История развития туризма в России.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Обзор книг, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

Обсуждение истории становления туризма в России. Анализ современной организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

Обзор разрядных требований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейских званий.

Основные понятия: детско-юношеский туризм, разрядные требования к различным видам туризма.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Образовательная форма: имитационная игра.

Проведение экспертизы туристского снаряжения на: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Освоение способов обеспечения влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, троссики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Основное понятие: личное снаряжение.

1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Образовательная форма: практикум

Составление памятки «Требования к месту Бивака»:

- жизнеобеспечение- наличие питьевой воды, дров;

- безопасность - удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора и пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Основное понятие: бивак.

1.4 Техника и тактика в туристском походе.

Образовательная форма: интерактивная лекция, имитационная игра.

Разбор понятия о тактика в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска "челноком".

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при определении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Составление характеристики естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение особенностей движения группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Основные понятия: тактики туристских маршрутов, естественные препятствия, разведки маршрутов, движения групп по маршрутам.

1.5 Туристские слеты и соревнования

Образовательная форма: круглый стол.

Обсуждение вопросов: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований; правила соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Составление памяток.

1.6 Лыжный туризм.

Образовательная форма: квест, имитационные ситуации.

Продвижение групп и выполнение заданий по точкам: привалы и ночлеги вне населённых пунктов; назначение, периодичность и продолжительность привалов; зимние обеденные привалы; зимние ночлеги в полевых условиях: в лесу в палатке под заслоном; организация бивака и меры предосторожности при бивачных работах.

Отработка навыков разведение костра. Выбор места для заслона. Сооружение устройства простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Основные понятия: зимние привалы, зимние ночлеги, зимние походные обеды.

1.7 Питание в туристском походе.

Образовательная форма: РКМ, практикум.

Составление интеллектуальной карты «Питание в многодневном походе»: режим и особенности питания; калорийность, вес и нормы дневного рациона; способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода; норма закладки продуктов; составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Основные понятия: режим питания, нормы дневного рациона, сухие и сублимированные продукты, нормы закладки продуктов.

1.8 Туристские должности в группе.

Образовательная форма: ролевая игра.

Разыгрывание функций должностей в походной группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, метеоролог, эколог, гидролог, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе. Рефлексия.

Основное понятие: туристские должности.

1.9 Действия группы в аварийных ситуациях.

Образовательная форма: модерация, практикум.

Составление Характеристики условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Работа в группах над составлением алгоритма действий при аварийных ситуациях:

- Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака), организация бивака в экстремальных ситуациях.

- Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

- Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Представление разработанных алгоритмов, рефлексия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Отработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Основные понятия: виды экстремальных условий и тактика действий при них, спасение группы.

1.10 Поход II степени сложности.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности групп.

Подготовка снаряжения. Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Изучение маршрута похода. Составление плана - графика похода. Заполнение маршрутной документации. Поход. Подведение итогов похода. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Образовательная форма: интерактивная лекция, практикум.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт: населённые пункты, гидрография. Дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа.

Основные понятия: условные знаки, масштабирование, рельеф.

2.2 Земля и карта.

Образовательная форма: РКМ, практикум.

Самостоятельная систематизация и моделирование информации удобным способом по вопросам: форма и размеры Земли; уровневая поверхность; географическая и топографическая карты; географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте; картографическая проекция Гаусса; современная технология создания топографических карт; классификация и номенклатура топографических карт; система прямоугольных координат. Представление разработанных моделей, карт, кластеров, таблиц и т.д. Коллективное обсуждение.

Выполнение заданий на определение масштаба карты по её номенклатуре, определение номенклатуры соседних листов карты, определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты, определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Основные понятия: проекция Гаусса, классификация и номенклатура топографических карт.

2.3 Компас.

Образовательная форма: практикум.

Изучение устройства компаса. Отработка навыка пользования им. Ориентирование карты и компаса. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Отработка приёмов обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутных дистанций в ограниченном коридоре.

2.4 Измерение расстояний.

Образовательная форма: практикум.

Изучение способов измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных

отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

Основные понятия: способы измерения расстояния, тренировка глазомера.

2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Образовательная форма: интерактивная лекция, практикум.

Изучение способов определения сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Обсуждение причины, приводящие к потере ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои подтверждения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины во избежание паники.

Освоение алгоритма действий отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки: движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту; обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Основные понятия: способы определения сторон горизонта, потеря ориентировки, алгоритм действий при потере ориентировки.

2.6 Способы ориентирования.

Образовательная форма: ситуационные задания.

Изучение и отработка навыков:

-ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности; определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации; движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута;

- ориентирование в условиях отсутствия видимости; организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем;

-движение по легенде – подробному описанию пути;

- ориентирование в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде;

- ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Выполнение упражнений по определению точки своего местонахождения на местности с помощью карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7 Обязанности туриста – проводника.

Образовательная форма: беседа, практикум.

Кто такой турист – проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Отработка функций туриста проводника: подбор и хранение в походе картографического материала; изучение района похода и разработка маршрута; составление графика движения туристской группы; уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчётам о путешествиях; нанесение на карту дополнительной информации во время похода; маршрутная глазомерная съёмка и протокол движения; подготовка картографического материала для отчёта о походе после его завершения.

3. Основы скалолазания.

3.1 Скалолазание в России.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Обсуждение вопроса развития скалолазания в России как вида спорта. Анализ связи скалолазания с альпинизмом и ледолазанием.

Скалолазание и олимпийское движение. Развитие скалолазания в Омской области.

Основные понятия: альпинизм, ледолазание.

3.2 Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием.

Образовательная форма: РКМ, практикум.

Составление ментальной краты по группам «Безопасность при скалолазании»: организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки; требования к страховке; виды (верхняя, нижняя, гимнастическая) и приемы страховки. Особенности применения страховочных оттяжек.

Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения во время занятий скалолазанием.

Отработка навыков по осуществлению страховки при помощи тормозных устройств («восьмерка», «риверсо», «гри-гри»). Лазание с гимнастической (траверсы), верхней и нижней страховкой.

Основные понятия: инструкции по технике безопасности при скалолазании.

3.3 Снаряжение скалолаза, одежда, обувь.

Образовательная форма: РКМ.

Самостоятельное составление и оформление памяток: специальное снаряжение скалолаза; гигиенические требования к одежде занимающихся; подбор обуви; подбор страховочной системы; страховочные веревки: виды и применение; виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска; уход за снаряжением и хранение.

Основные понятия: снаряжение скалолаза, страховочная система.

3.4 Техника лазания

Образовательная форма: кинотренинг, практикум

Анализ понятия координация. Анализ видеоматериалов показывающих техники приемов лазания: точность движений; надежность движений; скорость; время реакции; качество движения; использование тела; эффективность тренировки. Хваты руками. Постановка ног. Расположение тела. Напряжение тела. Скрутка. Использование внешнего края стопы. «Флажок». Динамичные перехваты. Мертвая точка. Темп.

Разбор факторов, влияющие на технику лазания: страх, усталость, низкий уровень силы и выносливости (слишком сложная трасса), соревновательное давление.

Составление характеристик стилей лазания: осторожный, агрессивный, статичный, динамичный и т.д. Параметры, влияющие на стиль лазания.

Отработка различных технических приемов лазания. Лазание на скорость. Замедленное лазание. Статическое лазание. Динамичное, взрывное лазание. Лазание с одной ногой. Лазание одной рукой. Имитация животных. Непрерывное лазание. Лазание с завязанными глазами по хорошо известной трассе. Лазание с указкой. Мысленная тренировка. Наблюдение за лазанием сверстников, анализ лазания.

Основные понятия: координация, виды лазания, стили лазания.

3.5 Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований

Образовательная форма: образовательное событие.

Изучение видов и характер соревнований: скорость, трудность, боулдеринг. Изучение требований к Положению о соревнованиях. Регламент соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований. Определение цели соревнований.

Подготовка к различным видам соревнований. Организация и участие в тренировочных соревнованиях. Изучение правил соревнований.

Основные понятия: соревнование, Положение о соревновании.

4. Краеведение.

4.1 Изучение района путешествия.

Образовательная форма: образовательная картография.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчётами туристических групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Сведения о возможности остановки (ночлега) во время похода в населённых пунктах. Составление культурного и географического атласа района похода.

4.2 Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Образовательная форма: исследовательская технология.

Составление ментальной карты содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе в соответствии с местными условиями. Определение деятельности по охране природы в условиях

похода. Составление альбома с кратким описанием памятников истории и культуры. Виды памятников.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев. Защита проведенных исследовательских работ.

Основные понятия: учебные исследования, памятники культуры, истории, природы.

4.3 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Образовательная форма: метод проектов

Подготовка и определение темы проекта. Изучение территории и границ родного края. Рельеф, гидрография, растительность. Полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки и их роль в истории края. Определение результата проекта, составление сметы и плана реализации проекта.

Отбор содержания проектов, реализация, отбор экскурсионных объектов на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего города. Настоящее и будущее родного края. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Составление списка литературы проекта. Оценивание полученных результатов реализации проектов. Публичная защита проектов. Рефлексия. Фотоотчет.

5. Профилактика рисков для здоровья туриста первая помощь.

5.1 Здоровье туриста.

Образовательная форма: РКМ, практикум.

Коллективное составление кластера: риски для здоровья в походе (простуда, укусы насекомых и пресмыкающихся, нехватка продуктов питания и воды, отравления, физическое напряжение, утомление, психо-эмоциональные нагрузки, травмы); риски для здоровья на занятиях (травмы, утомление, водный режим); риски для здоровья на соревнованиях (травмы, стресс, физическая нагрузка, водный режим). Составление тактики профилактики рисков для здоровья: карта прививок, закаливание, общее физическое развитие, силовая подготовка, техника безопасности, релаксирующая гимнастика, техники саморегуляции, подбор одежды и обуви.

5.2 Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

Образовательная форма: РКМ

Разбор и составление характеристики препаратам медицинской аптечки и лекарственных трав по категориям: предназначение, противопоказание, фото лекарственных трав, дозировка способ приема. Викторина «Лекарственные растения в походе».

5.3 Основные приёмы по оказанию первой помощи.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

Образовательная форма: имитационная игра.

Совместное обсуждение вопросов на основании составленного кластера кластера: заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление; предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний, заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых; ушибы, ссадины, потёртости.

Практическое изучение приемов обработки ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран. Изучение алгоритмов оказания первой помощи при переломах, ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах; правила иммобилизации пострадавшего подручными и специальными средствами, приемы обеспечения полного покоя повреждённой части тела; положение пострадавшего при транспортировке; отработка способов транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи заплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Основное понятие: иммобилизация.

6. Общая физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног. Различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на себе и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полёт-кувырок с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склоны различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья.

Спортивные игры

Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

6.2 Физическое развитие туриста.

Практические занятия

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам, бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с отбеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой. Два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки.

Элементы акробатики. Кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте. Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и на двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (камней, партнёров по команде и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперёд, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища.

Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6.3 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Образовательная форма: интерактивная лекция, практикум.

Изучение вопросов и составление памяток: врачебный контроль и самоконтроль; значение и содержания врачебного контроля при занятиях туризмом; антропометрические данные: вес, динамометрия, спирометрия; показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; понятие о “хорошей физической форме”, утомлении, перетренировке; изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса; массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Разработка и заполнение Дневника самоконтроля. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Основные понятия: антропометрические данные, массаж, дневник самоконтроля.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностны результаты обучающегося:

- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявляет патриотические убеждения, разделяет демократические ценности, демонстрирует толерантность к этнической и национальной принадлежности;
- проявляет социальную активность, имеет опыт волонтерской деятельности;
- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеет действовать в ситуации неопределенности.

Метапредметные результаты обучающихся:

(в сфере регулятивных ууд)

- осуществляет целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для ее осуществления;
- планирует процесс развития личностных достижений, осуществляет самоконтроль;
- реализует наиболее эффективные способы физического совершенствования и роста спортивного мастерства.

(в сфере коммуникативных ууд)

- способен договариваться по вопросам общей значимости, готов к любой роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществляет страховку во время учебного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- конструктивно решает конфликты, принимает рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности;
- уверенно представляет индивидуальный и командный результат.

(в сфере познавательных ууд)

- уверенно владеет способам поиска необходимой информации, анализирует и презентует ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляет рефлекссию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагает решение проблем на творческом уровне.

Результаты по направленности программы:

- уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий;
- умеет контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков;
- умеет планировать путешествие и корректировать маршрут многодневного похода;
- применяет навыки и умения в судействе и разработке различных видов и уровней соревнований;
- умеет проводить краеведческие исследования, проектировать маршрут экскурсионных объектов.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
1.3	Техника и тактика в туристском походе	18	2	16
1.4	Лыжный туризм	28	3	25
1.5	Питание в походе	9	-	9
1.6	Особенности других видов туризма	12	3	9
1.7	Поход III типа сложности	24	1	23
		111	13	98
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Изображение горного рельефа на карте	5	1	4
2.3	Ориентирование в сложных условиях	8	1	7
2.4	Действие проводника в случае потери ориентировки	9	1	8
2.5	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	7	2	5
2.6	Организация и судейство вида «КТМ»	7	3	4
2.7	Соревнования по ориентированию	14	2	12
		60	12	48
3. Основы скалолазания				
3.1	Развитие скалолазания в мире	1	-	1
3.2	Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием	6	2	4
3.3	Снаряжение скалолаза, одежда, обувь	2	1	1
3.4	Техника лазания	23	4	19
3.5	Тактическая подготовка скалолаза	5	1	4
3.6	Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований	3	1	2
3.7	Соревнования по виду «скалолазание»	10	2	8
		50	11	39
4. Краеведение				
4.1	Социальный проект «Охрана памятников природы и культуры»	10	2	8
4.2	Проект «Экскурсионные объекты г. Тары»	10	2	8
		20	4	16
5. Здоровье и безопасность				
5.1	Проект «Здоровье туриста»	9	2	7
5.2	Обеспечение безопасности и сохранения здоровья во время занятий, соревнований и походов	5	1	4
5.3	Приёмы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4

		19	4	15
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	34	-	34
6.2	Физическое развитие туриста	30	-	30
		64	-	64
Всего за год:		324	42	282

Летний период:

- зачётный поход III степени сложности;
- участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию, судейство городских соревнований школьников по туристскому многоборью.

Содержание программа 3 года обучения

1. Туристская подготовка

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Образовательная форма: круглый стол, практикум.

Обсуждение вопросов: требования к личному и групповому снаряжению; обеспечение страховочного снаряжения; приборы для приготовления пищи и обеспечения освещения в походе; снаряжения для проведения соревнований.

Отработка умений использования страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Основные понятия: перечень страховочного снаряжения, перечень снаряжения для соревнований.

1.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Образовательная форма: гаджет игра «Туристский быт, привалы, ночлеги», практикум.

Выполнение заданий командами с использованием девайсов и Интернет-ресурсов по точкам: особенности организации туристского быта; организация ночлега в населённом пункте; бивак на дневке, полуднёвке; организация туристской бани, стирка и сушка одежды; ремонт личного и группового снаряжения; строительство простейших сооружений.

Выбор места привала, развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на днёвке. Устройство лагеря на слёте, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Основные понятия: составляющие туристского быта.

1.3 Техника и тактика в туристском походе.

Образовательная форма: квест.

Актуализация теоретического материала по теме, отработка необходимых умений, подготовка к игре. Выполнение командами ситуационных заданий по точкам: переправы через реки; переправы по верёвке с перилами, навесной

переправы; движение по снежникам; техника движения и преодоления препятствий; организация наведения переправ.

Подведение итогов, рефлексия, фотоотчет

1.4 Лыжный туризм.

Образовательная форма: модерация, практикум.

Подготовка командами презентаций по вопросам: тактика лыжного путешествия; величина дневных переходов, скорость и ритм движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов; движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре снегопаде и пониженной температуре.

Практическая отработка тактики во время походов.

Основное понятие: тактика лыжного путешествия

1.5 Питание в туристском походе.

Образовательная форма: интерактивная лекция, практикум

Обсуждение вопросов и выполнение заданий: расчёт калорийности дневного рациона; способы увеличения калорийности в категорийном походе; «Карманное» питание; витамины; использование сушёных и сублимированных продуктов, питательных высококалорийных смесей; зависимость меню от сложности похода и метеоусловий; возможности пополнения продуктов питания в пути; рыбалка, сбор грибов, ягод.

Отработка умений: очистки и обеззараживание воды; организации питания в пути, в населённых пунктах; приготовления пищи на костре.

Основные понятия: калорийность продуктов питания, способы увеличения калорийности.

1.6 Особенности других видов туризма.

Образовательная форма: РКМ, практикум.

Составление ментальной карты «Виды туризма» по составляющим: поход; личное и общественное снаряжение; техника и тактика вида туризма; привалы и ночлеги; техника и тактика в туристском походе.

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

Основное понятие: виды туризма.

1.7 Поход III степени сложности.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели похода. Выбор района путешествия. Построение маршрута, определение запасных и аварийных вариантов выбранного маршрута. Обсуждение возможности использования забросок. Изучение отчётов других туристских групп маршрута похода. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. Поход.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Основное понятие: походная документация.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Изучение и обсуждение вопросов: виды топографических карт и основные сведения о них: определение масштаба карты при отсутствии данных; старение карты её генерализация; чтение карты и составление схем и кроки; копирование карт и схем; прокладка и описание маршрута; спортивная карта, её масштаб, условные знаки; старение карт, изменения происходящие на местности; карты с различными формами рельефа; особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Отработка умений планирования маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Основные понятия: виды топографических карт, генерализация, кроки, спортивная карта, зимнее ориентирование.

2.2 Изображение горного рельефа на карте.

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Составление характеристики местности по рельефу, разбор изображения на топографической карте. Изучения понятий абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Составление характеристики способа горизонталей. Изучение понятия о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

Основные понятия: абсолютная и относительная высота точек местности, горизонталь, бергштрихи, высота сечений рельефа.

2.3 Ориентирование в сложных условиях.

Образовательная форма: практикум

Разбор особенностей ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Основные понятия: сложный поход, маркировка пути движения.

2.4 Действия проводника в случае потери ориентировки.

Образовательная форма: имитационная игра.

Подготовка к игре:

-Изучение вопросов: особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности; особенности ориентирования в ночное время; основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

-Составление памяток: качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов; приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

-Обсуждение основных причин потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

-Освоение алгоритма действий проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

- Распределение ролей, обязанностей.

Разыгрывание ситуаций: работа с картами различных масштабов (отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней); упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки; движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселённостью, с использованием карт разного масштаба и разной степени генерализации.

Подведение итогов игры, рефлексия, фотоотчет.

Основные понятия: качество компаса, особенности ориентирования в различных географических условиях, приборы для измерения расстояния, аварийные ситуации в походе, алгоритм действий проводника.

2.5 Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».

Образовательная форма: интерактивная лекция.

Изучение вопросов и выполнение практических заданий:

-ориентирование в программе туристских слётов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и

топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

-организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

-особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

-виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, её обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

-обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

-участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию.

Основные понятия: азимутный маршрут, движений по легенде, карта соревнований, требования к местности и дистанциям соревнований, контрольное время, правила судейства.

2.6 Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут».

Образовательная форма: образовательная картография, практикум.

Изучение и создание карты-эскиза «Контрольный туристский маршрут» с отметками: Содержание соревнований; дистанции, количество этапов; участники соревнований; организация старта и финиша; судейская коллегия вида, обязанности судей; полигон, построение дистанции; определение результатов соревнований; картографическое обеспечение соревнований; оборудование; необходимая документация; обеспечение безопасности; отдельные технические этапы; система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Основные понятия: судейская коллегия; технические этапы, система штрафов.

2.7 Соревнования по ориентированию

Образовательная форма: образовательное событие.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию. Подведение итогов участия в соревновании. Заполнение портфолио.

3. Основы скалолазания

3.1 Развитие скалолазания в мире.

Образовательная форма: круглый стол, видеотренинг.

Краткий обзор развития скалолазания за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Скалолазание и олимпийское движение. Анализ выступлений сильнейших спортсменов.

Планирование дорожной карты участия в соревнованиях по скалолазанию. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований по скалолазанию.

Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и видеозаписей результатов выступлений на различных стартах по скалолазанию. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого обучающегося.

3.2 Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием.

Образовательная форма: имитационная игра.

Определение цели игры. Подготовка к игре, актуализация знаний по вопросам организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки; требования к страховке; виды (верхняя, нижняя, гимнастическая) и приемы страховки; особенности применения страховочных оттяжек;

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий скалолазанием. Составление сценариев опасных ситуаций.

Разыгрывание ситуаций и отработка умений по осуществлению страховки при помощи тормозных устройств («восьмерка», «риверсо», «гри-гри»); лазание с гимнастической (траверсы), верхней и нижней страховкой. Подведение итогов игры, Рефлексия, Фотоотчет.

Основные понятия: содержание инструкций по технике безопасности, требования к страховке.

3.3 Снаряжение скалолаза, одежда, обувь.

Образовательная форма: гаджет игра.

Выполнение заданий группами с использованием девайсов и Интернет ресурсов по точкам: специальное снаряжение скалолаза; гигиенические требования к одежде занимающихся; подбор обуви; подбор страховочной системы; страховочные веревки; страховочные карабины и устройства для страховки и спуска; уход за снаряжением; хранение; новинки от производителей скалолазного снаряжения. Подведение итогов игры. Фотоотчет.

Основные понятия: составляющие страховочной системы.

3.4 Техника лазания.

Образовательная форма: видеотренинг, тренировка.

Анализ видеоматериалов по технике лазания: точность движений (руки и ноги скалолаза точно приходят в нужную позицию); надежность движений; скорость; время реакции (Как быстро скалолаз меняет планы, если зацепа окажется не той, какую он ожидал?); качество движения; использование тела; эффективность тренировки.

Отработка хватов руками, постановки ног, расположение тела, скрутки. Использование внешнего края стопы. «Флажок». Динамичные перехваты. Мертвая точка. Темп.

Работа в парах, или тройках: наблюдение за лазанием сверстников, взаимооценивание лазания. Отработка различных технических приемов лазания. Лазание на скорость. Замедленное лазание. Статическое лазание. Динамичное, взрывное лазание. Лазание с одной ногой. Лазание одной рукой. Имитация животных. Непрерывное лазание. Лазание с завязанными глазами по хорошо известной трассе. Лазание с указкой. Мысленная тренировка (визуализация).

Основные понятия: техники лазания.

3.5 Тактическая подготовка скалолаза.

Образовательная форма: интерактивная лекция, практикум

Изучение вопросов: тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи); тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки; взаимосвязь техники и тактики.

Практические задания: «Чтение трассы»; определение точек отдыха на трассе; распределение сил на дистанции; скорость и способ прохождения трассы в зависимости от ее сложности и технической подготовленности спортсмена; «Ритуал» - способ настройки на прохождение трассы.

Основные понятия: тактика спортсмена, самонастрой, «чтение трассы».

3.6 Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований.

Образовательная форма: модерация.

Работа в группах по составлению алгоритмов подготовки к соревнованиям: правила соревнований по скалолазанию (скорость, трудность, боулдеринг); Положение о соревнованиях; регламент соревнований; права и обязанности участников соревнований; определение результатов и итоговый протокол. Презентация разработанных алгоритмов, оценивание, рефлексия.

Основное понятие: боулдеринг.

3.7 Соревнования по виду скалолазание.

Образовательная форма: образовательной событие.

Определение цели участия в соревнованиях. Изучение Положения о соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях. Определение и отработка тактических действий участника до старта, на старте, на дистанции. Составление плана прохождения и распределения сил на дистанции. Оценка и подготовка снаряжения скалолаза. Участие в соревнованиях по скалолазанию: трудность, скорость. Подведение итогов соревнований, рефлексия, заполнение портфолио.

4. Краеведение

4.1 Социальный проект «Охрана памятников природы и культуры».

Образовательная форма: метод проектов.

Определение идеи и цели проекта. Сбор информации о деятельности по охране природы. Проведение опроса социума о значимости охранной социальной деятельности. Проведение обработки полученных результатов. Составление плана действий по реализации проекта. Составление сметы проекта. Определение

благополучателей проекта и результатов. Определение тактики выполнения плана работ. Распределение должностей по реализации проекта. Разработка сценариев социально-значимых, или волонтерских акций, определение точек трудовых десантов. Проведение запланированных мероприятий. Составление отчётов о реализации проекта. Обеспечение распространение полученных результатов в СМИ, сети-Интернет и т.д.

4.2 Проекты «Экскурсионные объекты г. Тары».

Образовательная форма: метод проектов.

Определение темы, цели и результатов проектов. Объединение в команды, или выбор индивидуальной работы. Изучение теоретические материалы по темам проектов. Составление плана реализации проекта. Составление сметы проекта. Утверждение тем проектов. Основная работа по созданию продуктов проектов. Консультирование, промежуточные презентации проектов, коррекция деятельности. Реализация проекта. Оценка полученных результатов проектов. Подготовка к публичной презентации и защиты проектов. Разработка оценочных листов. Публичная презентация проектов. Взаимооценивание. Награждение лучших проектов. Подведение итогов. Рефлексия. Размещение информации о мероприятии в СМИ, сети- Интернет т.д.

5. Здоровье и безопасность

5.1 Проект «Здоровье туриста».

Образовательная форма: метод проектов.

Определение идеи, цели и вида проектов (социальный, исследовательский). Объединение в команды, или выбор индивидуальной работы. Составление плана и сметы проекта. Утверждение тем проектов в области здоровьесбережения. Основная работа по созданию продуктов проектов. Консультирование, промежуточные презентации проектов, коррекция деятельности. Реализация проектов. Оценка полученных результатов проектов. Подготовка к публичной презентации и защиты проектов. Проведение фестиваля проектов «Здоровье туриста». Подведение итогов мероприятия. Награждение участников и победителей. Рефлексия. Фотоотчет. Распространение информации в СМИ, сети-Интернет.

5.2 Обеспечение безопасности и сохранения здоровья во время занятий, соревнований и походов.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели и темы соревнования по обеспечению безопасности в туристической деятельности. Формирование команд, актуализация полученного опыта по обеспечению безопасности и сохранению здоровья в разных условиях туристической деятельности (походы, тренировки, соревнования, десанты, преодоления естественных препятствий и т.д.). Определения состава судей. Подготовка соревнований. Проведение тренировочных занятий. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований. Награждение победителей и участников. Фотоотчет.

5.3 Приёмы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели и темы соревнования по оказанию первой помощи и транспортировки пострадавших в туристической деятельности. Формирование команд, актуализация полученного опыта по оказанию первой помощи и способов транспортировке пострадавших, осуществления врачебного контроля и самоконтроля. Определения состава судей. Подготовка соревнований. Проведение тренировочных занятий. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований. Награждение победителей и участников. Фотоотчет.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1 Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры: Футбол, баскетбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Лёгкая атлетика.

6.2 Физическое развитие туриста.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег “в мешок”. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склона, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Скалолазная подготовка

Упражнения на растягивание. Упражнения, способствующие развитию силовых качеств (подтягивания, висы на прямых и согнутых («блок») руках, на пальцах; отжимания, упражнения для мышц брюшного пресса и спины и т.д.). Лазание на скорость. Отработка старта и финиша в лазании на скорость. Лазание на выносливость. Бег в равномерном темпе. Ускорения. Прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Упражнения, способствующие развитию чувства равновесия и координации движений. Ходьба «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезания) через гимнастическое бревно, коня и т.д.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы

Контрольно-оценочные средства Карта мониторинга

Критерии	Показатели			Методы оценивания	Измерите ли
	1 год	2 год	3 год		
Личностны й результат	-проявляет волю, дисциплинированн ость, ответственность, доброжелательност ь и оказывает помощь, поддержку друг другу; -проявляет ответственное отношение к своему здоровью; -демонстрирует самостоятельность, активность, трудолюбие, соблюдает нравственные нормы в поведении, владеет навыками рефлексии	-демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; -руководст- вуется в поступках морально- нравственными нормами, проявляет к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляет волю в ситуациях преодоления, берет на себя ответственность за достижения планируемого результата; - проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - проявляет патриотические убеждения, разделяет демократические ценности, демонстрирует толерантность к этнической и национальной принадлежности; - проявляет социальную активность, имеет опыт волонтерской деятельности; - проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеет действовать в ситуации неопределенности	1. Анкетирование направлено на изучения интересов, потребностей обучающихся объединения, определения изменений, происходящих в личности в течение года, мотивации походной деятельности, отношений в коллективе (проводится 2 раза в год); 2. Педагогическое наблюдение происходит в условиях решения ситуационных задач, в походах, на соревнованиях с фиксацией результатов в карте наблюдения; 3. Дневник саморазвития (портфолио)	Четырехбалльная шкала: 0 –показатель не проявляется; 1 –показатель проявляется не постоянно, от случая к случаю в поступках, или рассуждениях; 2- показатель проявляется стабильно на уровне рассуждений, но не всегда в поступках; 3 – показатель проявляется стабильно на уровне рассуждений и поступков.

Метапредметный результат	<i>в сфере коммуникативных ум</i>				
	- умеет корректно и обосновано делать замечание партнеру, умеет договариваться, распределять функции и роли во время работы в команде; - контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществляет страховку во время учебно-тренировочного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе.	- умеет вести предметную дискуссию, аргументированно отстаивает свою точку зрения, корректно комментирует мнения и поступки других; - конструктивно решает конфликты; - уверенно представляет командный результат	- способен договариваться по вопросам общей значимости, готов к любой роли во время работы в команде; - контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществляет страховку во время учебного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе; - конструктивно решает конфликты, принимает рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности; - уверенно представляет индивидуальный и командный результат	1. Коллективные творческие дела 2. Работа в команде 3. Педагогическое наблюдение 5. Защита проектов	Четырехбальная шкала: 0 – показатель не проявляется; 1 – показатель проявляется не стабильно, учащийся нуждается в педагогическом контроле и руководстве; 2 – показатель проявляется часто, учащийся нуждается в педагогической поддержке; 3 – показатель проявляется стабильно, учащийся иногда нуждается в педагогической поддержке
	<i>в сфере регулятивных ум</i>				
	- ставит цель и планирует собственную деятельность по ее достижению; - осуществляет контрольно-оценочную деятельность	- осуществляет целеполагание образовательной деятельности, выбирает средства для ее осуществления; - планирует процесс развития личных достижений, осуществляет самоконтроль; - реализует наиболее	- осуществляет целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для ее осуществления; - планирует процесс развития личностных	1. Алгоритмизация действий обучающихся (наблюдение за соблюдением правил и логики заданий по определенному алгоритму) 2. Решение	Четырехбальная шкала: 0 – показатель не проявляется; 1 – показатель проявляется не стабильно, учащийся нуждается в педагогическом

	собственных действий; -наблюдает, оценивает и планирует личное физическое развитие	эффективные способы достижения результата личностного и физического развития	достижений, осуществляет самоконтроль; - реализует наиболее эффективные способы физического совершенствования и роста спортивного мастерства	ситуационных заданий 3.Дневник самонаблюдения (портфолио) 4.Педагогическое наблюдение	контроле и руководстве; 2 – показатель проявляется часто, учащийся нуждается в педагогической поддержки; 3 – показатель проявляется стабильно, учащийся иногда нуждается в педагогической поддержке
<i>в сфере познавательных умений</i>					
	- умеет самостоятельно находить, анализировать и интерпретировать необходимую информацию; - умеет осуществлять рефлексию собственной познавательной деятельности; - осуществляет рефлексию собственной учебной и познавательной деятельности	- уверенно владеет способам поиска необходимой информации, анализирует и презентует ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов; - осуществляет рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности; - предлагает решение проблем на творческом уровне	- уверенно владеет способам поиска необходимой информации, анализирует и презентует ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов; - осуществляет рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности; - предлагает решение проблем на творческом уровне	1. Учебно-исследовательский задания 2.Защита проектов	Четырехбалльная шкала: 0 – показатель не проявляется; 1- показатель проявляется не стабильно, учащийся нуждается в педагогическом контроле и руководстве; 2 – показатель проявляется часто, учащийся нуждается в педагогической поддержки; 3 – показатель проявляется стабильно, учащийся иногда нуждается в педагогической

					поддержке
Результаты по направленности и программы	- выполняет правила и соблюдает нормы безопасности туристической деятельности, скалолазания, оказания первой помощи; - знает и имеет опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки; - имеет представления об истории развития туризма и скалолазания в России, регионе и за рубежом; - имеет кругозор в области памятников культуры и природы родного края	-демонстрирует кругозор в области истории родного края и туризма, знает исторические, культурные и географические объекты своего края. -уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий; - умеет контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков	-уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий; - умеет контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков; - умеет планировать путешествие и корректировать маршрут многодневного похода; - применяет навыки и умения в судействе и разработке различных видов и уровней соревнований; - умеет проводить краеведческие исследования, проектировать маршрут экскурсионных объектов	1. Организация и участие в учебно-тренировочных и зачетных походах и соревнованиях – в виде карты учёта результатов обучения по программе, позволяющей вести поэтапную систему контроля и отслеживать динамику результатов (ведется на протяжении всего периода обучения). 2. Проведение контрольных занятий после изучения определенных тем в программе (проводится не менее 2-х раз в год). 3. Тестовые задания - с целью определения базовых знаний обучающихся (проводится в конце каждого учебного года) <i>Учащиеся, демонстрирующие высокие спортивные достижения, могут</i>	Четырехбальная шкала: 0 – учащийся демонстрирует крайне низкие достижения, допускает много ошибок, нарушает правила безопасности т пр.; 1- учащийся выполняет половину заданий, демонстрирует поверхностные знания; допускает ошибки при демонстрации освоенных способов туристкой и краеведческой деятельности, соблюдает правила и технику безопасности; 2 – учащийся выполняет почти полный объем заданий, демонстрирует базовые знания; допускает незначительные ошибки при

				<i>выполнять юношеские и спортивные разряды по туризму в ходе походов и на соревнованиях</i>	демонстрации освоенных способов туристкой и краеведческой деятельности, соблюдает правила и технику безопасности; 3 – учащийся выполняет задания в полном объеме, демонстрирует глубокие стабильные знания; не допускает ошибки при демонстрации освоенных способов туристкой и краеведческой деятельности, соблюдает правила и технику безопасности.
--	--	--	--	---	---

Каждый год обучения заканчивается аттестацией, которая носит не только проверяющую, но и обучающую функцию. В ходе аттестации проверяются умения и навыки обучающихся, причем они должны пояснять свои действия, теоретически обосновывая их. Аттестация состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретического и практического зачетов. Гораздо более важной является организация у обучающихся практического зачета. В обязательном порядке этот зачет принимается в полевых условиях, это: прохождение дистанций «КТМ», «Туристская полоса препятствий», либо прохождение маршрута многодневного похода с выполнением должностных обязанностей.

Стимулирование обучающихся осуществляется через вручение знаков отличия:

 **Знак и звание «Кандидат»** в члены объединения – вручается при зачислении в объединение.

 Чтобы привить любовь к километрам – за пройденные соответствующие расстояния предусмотрены **знаки и звания: «100 километров», «200 километров», «300 километров», «400 километров», «500 километров».**

 **Значок и звание «Юный турист России»** - вручается за 3 похода, в том числе с ночевкой в полевых условиях.

 **Значок и звание «Турист России»** - вручается обучающимся, совершившим не менее 5 многодневных походов.

 **Знак и звание «Мастер магнитной стрелки»** - обучающиеся получают по завершении программы «Путешественники», сдав зачеты по завершении программы.

Условия реализации программы

Для эффективности реализации образовательной программы «Путешественники» необходимо:

 обеспечение наполняемости объединения в соответствии с программой и квалифицированного педагога;

 стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;

 устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;

 взаимодействие с учреждениями, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью;

 взаимодействие с педагогическими учреждениями – институтом повышения квалификации, общеобразовательными школами и учреждениями дополнительного образования, социально – психологической службой.

Дидактическое обеспечение:

 технологические карты занятий;

 набор карт (физическая, топографическая, спортивная);

 учебные слайды и видеофильмы по темам;

 фотоматериал;

 дидактические игры («Азбука туриста», «Топографическое лото» и др, викторины «Знай свой край» и др.);

 раздаточный материал (карточки, схемы).

Материально-техническое обеспечение:

 помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;

 спортзал для проведения тренировок;

 полигон для практических занятий на местности;

 технические средства (ТСО);

 необходимое оборудование, снаряжение и инвентарь для реализации программы в расчёте на объединение (15 человек):

1. Палатки (в комплекте) – 5 шт.;
2. Спальные мешки – 15 шт.;
3. Рюкзаки – 15 шт.;
4. Коврики – 15 шт.;
5. Костровое оборудование – 1 комплект;
6. Фляжки (0,5л) – 8 шт.;
7. Фонарь – 3 шт.;
8. Планшеты – 2 шт.;
9. Фотоаппарат – 1 шт.;
10. Репшнуры – 20 шт.;

11. Верёвка основная – 80 м.;
12. Верёвка вспомогательная – 40 м.;
13. Карабины – 20 шт.;
14. Страховочные системы – 15 шт.;
15. Лыжи, ботинки, лыжные палочки – 15 пар;
16. Компаса – 15 шт.;
17. Бинокль – 1 шт.;
18. Топоры – 2 шт.;
19. Лопаты (малые) – 2 шт.;
20. Пила в чехле – 1 шт.;
21. Мед. аптечка – 2 шт.;
22. Ремнабор – 1 шт.;
23. Секундомер – 1 шт.;
24. Видеомагнитофон – 1 шт.;
25. Диапроектор – 1 шт.;
26. Телевизор – 1 шт.;
27. Калькулятор – 2 шт.;
28. Курвиметр – 3 шт.;
29. Прибор для копирования карт – 1 шт.;
30. Мячи (волейбольный, футбольный) – 2 шт.;
31. Комплект учебных карт – 3 комплекта;
32. Комплекс карт Омской области (М 1:200000) – 1 комплект;
33. Учебные стенды и плакаты;
34. Учебные диафильмы, слайд фильмы, видеофильмы;
35. Тетради, линейки, карандаши, ручки, резинки;
36. Дневник тренировок;
37. Скальные туфли;
38. Мешок для магнезии;
39. Страховочное устройство «восьмерка»;
40. Гимнастические маты;
41. Оттяжки с карабинами;
42. Средства для подъема, спуска по веревке;
43. Тренажеры;
44. Зацепы с болтами и шайбами.

Список литературы

Для обучающихся и их родителей

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
2. Беккер И.Л. Времена года. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
3. Голицын С.М. Хочу быть топографом. – М.: «Просвещение», 1972.
4. Голицын С.М. Сорок изыскателей. – М.: «Просвещение», 1974.
5. Голицын С.М. За березовыми книгами. – М.: «Просвещение», 1970.
6. Голицын С.М. Тайна старого Радуля. – М.: «Просвещение», 1973.
7. Голицын С.М. Мы читаем зеленую книгу. – М.: «Просвещение», 1975.
8. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход.- М.: ЦДЮТур, 1999.
9. Кожухарь А.А., Зинченко А.Г. География Омской области. Учебное пособие для средней школы. – Омское книж. изд-во, 2001.
10. Куприн А.М. На местности и по карте. – М. Недра, 1982.
11. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
12. Орешкин Б.С. Дневник Толи Скворцова, путешественника и рыболова. – М.: «Просвещение», 1980.
13. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М.: Просвещение, 1987.
14. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
15. Ротштейн Л.М. Туристская игротка. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000.
16. Сетый Н.В. Следы на снегу. – М.: ЦДЮТур, 2001.
17. Тарская мозаика. – Омск, 1994.
18. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб: Творческий учебный центр “Геос”, 1999.
19. Швеин Е.В. География Тарского района. Учебное пособие для школьников. – Тара, 2004.

Для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.

10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
13. Земля на которой мы живем. Омск, 2002.
14. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания: изд. 2-е. М.: ЗАО Изд-во Эксмо, 2002.
15. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
16. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726 – Р от 04.09.2014).
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Красная Книга Омской области. - Омск: Изд-во пед.университета, 2005.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
27. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: ФиС, 1981.
29. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
30. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
31. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
33. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Проект, 2015 год;
34. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСОРФ, 1997.

35. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
36. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
37. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. -М.: Профиздат, 1987.
38. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 год № 41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 « Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
39. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
40. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
41. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 № 06 – 1884 « О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
42. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).
43. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
44. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
45. Спутник туриста. - М.: ФиС, 1963.
46. Стрижев Ю.А. - Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
47. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
48. Туристскими тропами Омского Прииртышья. Альманах № 1-4. - Омск: ОЦДЮТ, 1999-2000.
49. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
50. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб: Творческий учебный центр “Геос”, 1999.
51. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
52. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
53. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003
54. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
55. Цыпнятов Л.А. Карты спортивного ориентирования.- Омск: ГОУ ОО ДОД ОДЮЦТиК, 2006.
56. Шатов Н.А. Соревнования учащихся по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Методические рекомендации. - Тара: СЮТур, 2003.

57. Шатов Н.А. Соревнования школьников «Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека. Методические рекомендации. - Тара: СЮТур, 2004.
58. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
59. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
60. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
61. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
62. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. - М.: ФиС, 1974.
63. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
64. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
65. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Контрольно-измерительный материал (КИМ)

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-краеведческих 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 работа

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 помощь 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. 2. Почетные жители г. Тара. 3. Практическое задание: Выложить виды костра: таежный, колодец. Дать их характеристику.
Билет №12 1. Виды туризма. 2. Тара в современный период. 3. Практическое задание: Завязать узлы – брамшкотовый, серединный проводник, восьмёрка. Дать им характеристику.
Билет №13 1. Распределение должностных обязанностей в группе, их характеристика. 2. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий по Тарскому району 3. Практическое задание: Определить стороны горизонта по местным предметам.
Билет №14 1. Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов. 2. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности одежды. Виды и особенности скальных туфель. 3. Практическое задание: Применение технических приемов лазания: открытый, раскрытый, закрытый хват. Прохождение трассы на скорость
Билет №15 1. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. 2. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на скальном тренажере. Виды и приемы страховки. Значение само страховки. 3. Практическое задание: Осуществить переход от страховки к само страховке и от само страховке к страховке.
Билет №16 1. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

2. 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 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,

четырёх 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 (биллету)

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°.

Высокий уровень освоения (15 – 18 баллов)

Даны развернутые ответы на все теоретические вопросы.

Ошибка при определении азимута на объект составляет менее 5°.

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://turcentr.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 игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.