

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»
«28 №-а шӧр школа» муниципальной ашӧрлуна велӧдан учреждение
(28 №-а ШШ» МАВУ)**

Рассмотрено:
ПС МАОУ «СОШ №28»

Протокол № 1 от 04.09.2021г.

Утверждаю:
Директор школы

И.В. Дмитровская

04.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ТУРИСТЯТА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень - ознакомительный

Возраст участников: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Рочев Андрей Владимирович

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана с учетом:

- федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

- Стратегия социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- письма Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- устава МАОУ «СОШ №28» г.Сыктывкара.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа разрабатывается педагогом с учетом проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Актуальность программы: воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя

алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна: Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Программа «Туристыта» имеет базовый уровень сложности.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Объем программы – 204 часа.

Срок реализации программы- 1 год

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет

Режим занятий: 204 часа в год по 6 часов в неделю. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Состав учебной группы:

Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений. (школы, гимназии, лицеи)

Форма обучения - очная

Форма проведения занятий: групповая, малогрупповая

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной

автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

Обучающие:

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

-способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Рабочая программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм», автор Смирнов Д.В. КПН, утвержденной Центром дополнительного образования РАО, рекомендована Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2003 г.

Типовая программа рассчитана на 216 часов. Рабочая программа разработана из расчета 204 часа в год. Программа составлена на группу первого года обучения, рассчитана на возраст 7-9 лет.

Занятия проводятся в форме игр, экскурсий, походов, бесед, носят в основном практический характер. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Занятия проводятся на базе СОШ № 28 (спортзал, открытая спортивная площадка), в районе л/б "Веждино" по расписанию два раза в неделю. Наполняемость группы 15 человек.

1.3.Содержание программы.

Учебная программа состоит из теоретических и практических занятий восьми основных разделов: введение, туристско-бытовые навыки юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, основы краеведения, в гостях у доктора Айболита, спортивно-оздоровительный туризм, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Учебно-тематический план

| № п\п | Наименование тем | кол, часов | | | Формы аттестации / контроля. |
|-------|---|------------|---------|----------|--|
| | | всего | теорет. | практик. | |
| 1 | Вводное занятие. Теория | 1 | 1 | | |
| 2 | Познавательная роль туризма | 1 | 1 | | Викторина |
| 3 | Вводная диагностика. Выполнение нормативов ОФП | 1 | | 1 | Вводная диагностика. Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 4 | Вводная диагностика. Выполнение нормативов ОФП | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--------------------------------|
| 5 | Вводная диагностика. Выполнение нормативов СФП | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 6 | Вводная диагностика. Выполнение нормативов СФП | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 7 | Основы безопасности в природной среде. Теория | 1 | 1 | | Наблюдение, рефлексия |
| 8 | Основы безопасности в природной среде. Практика | 1 | | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 9 | Личное снаряжение и уход за ним. Теория | 1 | 1 | | |
| 10 | Личная гигиена туриста | 1 | | 1 | |
| 11 | Групповое снаряжение и уход за ним. Теория | 1 | 1 | | |
| 12 | Личное и групповое снаряжение. Практика | 1 | | 1 | |
| 13 | Туристские узлы и их применение. Теория | 1 | 1 | | |
| 14 | Туристские узлы и их применение. Практика | 1 | | 1 | |
| 15 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 16 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 17 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 18 | ОФП. Упражнения с отягощением. Игра «Хейро», «Ловля оленей». | 1 | | 1 | |
| 19 | Участие во Всероссийских массовых соревнованиях по бегу "Кросс нации" | 1 | | 1 | Участие соревнованиях |
| 20 | Преодоление полосы из пяти препятствий в спортивном зале. | 1 | | 1 | |
| 21 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | | 1 | |
| 22 | Организация биваков и охрана природы. | 1 | | 1 | |
| 23 | Типы костров. Теория | 1 | 1 | | |
| 24 | Установка палатки. | 1 | | 1 | |
| 25 | Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки. | 1 | | 1 | |
| 26 | Туристская группа в походном строю. Питьевой | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|-----------------------|
| | режим. | | | | |
| 27 | ОФП. Силовая подготовка. | 1 | | 1 | |
| 28 | Техника передвижения по пересеченной местности. | 1 | | 1 | |
| 29 | Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий | 1 | | 1 | |
| 30 | Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). | 1 | | 1 | |
| 31 | Полоса препятствий пешеходного туризма. | 1 | | 1 | |
| 32 | Командное прохождение полосы препятствий. | 1 | | 1 | |
| 33 | СФП. Вязка узлов. | 1 | | 1 | |
| 34 | Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма. | 1 | | 1 | Участие соревнованиях |
| 35 | Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма. | 1 | | 1 | Участие соревнованиях |
| 36 | Оказание первой доврачебной помощи | 1 | 1 | | |
| 37 | ОФП. Упражнения на ловкость. | 1 | | 1 | |
| 38 | Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. | 1 | | 1 | |
| 39 | СФП. Вязка узлов. | 1 | | | |
| 40 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. | 1 | 1 | | |
| 41 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. | 1 | | 1 | |
| 42 | ОФП. Подвижные игры. | 1 | | 1 | |
| 43 | Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма. | 1 | | 1 | Участие соревнованиях |
| 44 | Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма. | 1 | | 1 | |
| 45 | СФП. Вязка узлов. | 1 | | 1 | |
| 46 | Основы топографии. Теория | 1 | 1 | | |
| 47 | Школьный двор, микрорайон. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|-------------------------|
| 48 | Микрорайон школы. | 1 | | 1 | |
| 49 | ОФП. Эстафеты | 1 | | 1 | |
| 50 | Техника передвижения по пересеченной местности. | 1 | | 1 | |
| 51 | Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий | 1 | | 1 | |
| 52 | Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). | 1 | | 1 | |
| 53 | Полоса препятствий пешеходного туризма. | 1 | | 1 | |
| 54 | Командное прохождение полосы препятствий. | 1 | | 1 | |
| 55 | Участие в городских соревнованиях. | 1 | | 1 | Участие в соревнованиях |
| 56 | Участие в городских соревнованиях. | 1 | | 1 | Участие в соревнованиях |
| 57 | СФП. Маркировка верёвки. | 1 | | 1 | |
| 58 | План местности. | 1 | 1 | | |
| 59 | План местности. | 1 | | 1 | |
| 60 | Условные топонимы. | 1 | 1 | | |
| 61 | Условные топонимы. | 1 | | 1 | |
| 62 | Сдача условных топонимов | 1 | | 1 | |
| 63 | СФП. Маркировка верёвки. | 1 | | 1 | |
| 64 | Аварийные знаки | 1 | 1 | | |
| 65 | Аварийные знаки | 1 | | 1 | |
| 66 | ОФП. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями. | 1 | | 1 | |
| 67 | Ориентирование по компасу. | 1 | | 1 | |
| 68 | СФП. Маркировка верёвки. | 1 | | 1 | |
| 69 | Знакомство с изображением местности на спортивных картах. | 1 | 1 | | |
| 70 | Компас и его устройство. | 1 | 1 | | |
| 71 | Контрольный пункт и призма «КП». | 1 | 1 | | |
| 72 | ОФП. Подвижные игры. | 1 | | 1 | |
| 73 | Ориентирование по плану. | 1 | | 1 | |
| 74 | ОФП. Упражнения с предметами. Игры «Быстрая лягушка», «Метание | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------------------|
| | ТЫНЗЯНЯ». | | | | |
| 75 | Движение по плану. | 1 | | 1 | |
| 76 | Движение по плану. | 1 | | 1 | |
| 77 | ОФП. Спортивные игры. | 1 | | 1 | |
| 78 | Краеведение. Известные спортсмены РК | 1 | 1 | | |
| 79 | Краеведческие викторины | 1 | | 1 | |
| 80 | Краеведческие задания и их выполнение на экскурсиях. | 1 | | 1 | |
| 81 | СФП. Поляна заданий | 1 | | 1 | |
| 82 | Экскурсия в лес. | 1 | | 1 | Экскурсии |
| 83 | Экскурсия в лес. | 1 | | 1 | |
| 84 | Экскурсия в музей. | 1 | | 1 | |
| 85 | Экскурсия в музей. | 1 | | 1 | |
| 86 | Лыжный туризм. Подбор инвентаря и уход за ним. Техника безопасности. | 1 | 1 | | |
| 87 | Передвижения на лыжах по лыжне. | 1 | | 1 | |
| 88 | Передвижения на лыжах по лыжне. | 1 | | 1 | |
| 89 | Передвижения на лыжах по лыжне. | 1 | | 1 | |
| 90 | Передвижения на лыжах по лыжне. | 1 | | 1 | |
| 91 | Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом». | 1 | | 1 | |
| 92 | Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом». | 1 | | 1 | |
| 93 | Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом». | 1 | | 1 | |
| 94 | Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом. | 1 | | 1 | |
| 95 | Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом. | 1 | | 1 | |
| 96 | Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом. | 1 | | 1 | |
| 97 | Участие в массовых стартах по лыжным гонкам «Лыжня России». | 1 | | 1 | Участие в соревнованиях |
| 98 | Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России». | 1 | | | |
| 99 | Ориентирование на | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | местности | | | | |
| 100 | Ориентирование на местности | 1 | | 1 | |
| 101 | Ориентирование на местности | 1 | | 1 | |
| 102 | Виды туристского ориентирования | 1 | | 1 | |
| 103 | Чтение легенды и движение по ней на местности. Способы отметки на КП | 1 | 1 | | |
| 104 | Чтение легенды и движение по ней на местности. | 1 | | 1 | |
| 105 | Правила и условия соревнований туристского ориентирования. | 1 | 1 | | |
| 106 | Экскурсионное ориентирование | 1 | | 1 | |
| 107 | Квест - ориентирование | 1 | | 1 | |
| 108 | Маркированный маршрут | 1 | 1 | | |
| 109 | Маркированный маршрут | 1 | | 1 | |
| 110 | Способы транспортировки пострадавшего. | 1 | 1 | | |
| 111 | Способы транспортировки пострадавшего. | 1 | | 1 | |
| 112 | Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). | 1 | | 1 | |
| 113 | Переправа через условное болото по кочкам. | 1 | | 1 | |
| 114 | Отработка преодоления переправ турэтапов. | 1 | 1 | | |
| 115 | Отработка преодоления переправ турэтапов. | 1 | | 1 | |
| 116 | Отработка преодоления переправ турэтапов. | 1 | | 1 | |
| 117 | Знакомство с элементами тактики на дистанции полосы препятствий. | 1 | 1 | | |
| 118 | Личная тактика на дистанции полосы препятствий | 1 | 1 | | |
| 119 | Командная тактика на дистанции полосы препятствий | 1 | 1 | | |
| 120 | Спуск, подъем спортивным | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| | способом. | | | | |
| 121 | Спуск, подъем спортивным способом. | 1 | | 1 | |
| 122 | СФП. Поляна заданий | 1 | | 1 | |
| 123 | Подготовкак к первенству секции по пешеходному туризму. | 1 | 1 | | |
| 124 | Подготовкак к первенству секции по пешеходному туризму. | 1 | | 1 | |
| 125 | Подготовкак к первенству секции по пешеходному туризму. | 1 | | 1 | |
| 126 | Подготовкак к первенству секции по пешеходному туризму. | 1 | | 1 | |
| 127 | ОФП. Подвижные игры. | 1 | | 1 | |
| 128 | Участие в первенстве секции «Туристу море по колено, туристу горы по плечу...» | 1 | | 1 | Участие соревнований |
| 129 | Участие в первенстве секции «Туристу море по колено, туристу горы по плечу...» | 1 | | 1 | |
| 130 | СФП. Работа с карабинами | 1 | | 1 | |
| 131 | Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк. Завхоз тургруппы по снаряжению и его обязанности, документация и её ведение. | 1 | 1 | | |
| 132 | «Самый качественный ремонт» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, стоек, палаток, рюкзаков; знание назначения предметов ремнабора). | 1 | 1 | | |
| 133 | Установка палаток в спортивном зале | 1 | | 1 | |
| 134 | Способы обеззараживания воды для питья и пищи. Транспортировка воды. | 1 | 1 | | |
| 135 | ОФП. Спортивные игры. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 136 | Практическое занятие. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя. | 1 | | 1 | |
| 137 | Практическое занятие. Оборудование места бивуака. | 1 | | 1 | |
| 138 | Личное снаряжение и уход за ним. Теория | 1 | 1 | | |
| 139 | Личная гигиена туриста | 1 | 1 | | |
| 140 | Групповое снаряжение и уход за ним. Теория | 1 | 1 | | |
| 141 | Личное и групповое снаряжение.. Практика | 1 | | 1 | |
| 142 | Туристские узлы и их применение. Теория | 1 | 1 | | |
| 143 | Туристские узлы и их применение. Практика | 1 | | 1 | |
| 144 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 145 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 146 | Пешеходная прогулка в лес. | 1 | | 1 | |
| 147 | Аварийные знаки | 1 | 1 | | |
| 148 | ОФП. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями. | 1 | | 1 | |
| 149 | Ориентирование по компасу. | 1 | | 1 | |
| 150 | СФП. Маркировка верёвки. | 1 | | 1 | |
| 151 | ОФП. Упражнения с отягощением. Игра «Хейро», «Ловля оленей». | 1 | | 1 | |
| 152 | Распределение обязанностей в походе. | 1 | 1 | | |
| 153 | СФП. Маркировка верёвки различными способами на время | 1 | | 1 | |
| 154 | Работа с компасом. Определение направлений | 1 | | 1 | |
| 155 | Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе. | 1 | | 1 | |
| 156 | Практическое занятие. План-схема зала | 1 | | 1 | |
| 157 | Практическое занятие. Зарисовка карты вокруг школы | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 158 | Ориентирование по нарисованной карте | 1 | | 1 | |
| 159 | Преодоление полосы из пяти препятствий в спортивном зале. | 1 | | 1 | |
| 160 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | 1 | | |
| 161 | Организация биваков и охрана природы. | 1 | 1 | | |
| 162 | Типы костров. Теория | 1 | 1 | | |
| 163 | Установка палатки. | 1 | | 1 | |
| 164 | Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки. | 1 | | 1 | |
| 165 | Туристская группа в походном строю. Питьевой режим. | 1 | 1 | | |
| 166 | ОФП. Силовая подготовка. | 1 | | 1 | |
| 167 | Техника передвижения по пересеченной местности. | 1 | | 1 | |
| 168 | Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий | 1 | | 1 | |
| 169 | Теория. Вязка узлов | 1 | 1 | | |
| 170 | Практическое занятие. Вязка узлов по названию и по их назначению. | 1 | | 1 | |
| 171 | ОФП. Силовая подготовка. | 1 | | 1 | |
| 172 | Вязка узлов на время | 1 | | 1 | |
| 173 | Вязка узлов на этапе спуск-подъём | 1 | | 1 | |
| 174 | Вязка узлов на этапе "переправа" | 1 | | 1 | |
| 175 | Прохождение этапов "Переправа" | 1 | | 1 | |
| 176 | ОФП. Эстафеты | 1 | | 1 | |
| 177 | Техника передвижения по пересеченной местности. | 1 | | 1 | |
| 178 | Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий | 1 | | 1 | |
| 179 | Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). | 1 | | 1 | |
| 180 | Полоса препятствий | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|----------------------------|
| | пешеходного туризма. | | | | |
| 181 | Командное прохождение полосы препятствий. | 1 | | 1 | |
| 182 | Участие в городских соревнованиях. | 1 | | 1 | |
| 183 | Участие в городских соревнованиях. | 1 | | 1 | |
| 184 | СФП. Маркировка верёвки. | 1 | | 1 | |
| 185 | План местности. | 1 | | 1 | |
| 186 | Подготовка к походу выходного дня. Распределение обязанностей | 1 | 1 | | |
| 187 | Поход выходного дня. Обустройство бивуака. | 1 | | 1 | |
| 188 | Поход выходного дня. Виды костров. | 1 | | 1 | |
| 189 | Поход выходного дня. Ориентирование на местности. | 1 | | 1 | Экскурсия |
| 190 | Поход выходного дня. Работа с компасом и картой. | 1 | | 1 | |
| 191 | Поход выходного дня. Полоса препятствий. | 1 | | 1 | |
| 192 | Поход выходного дня. Взаимоотношения в команде. | 1 | 1 | | |
| 193 | Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию "Российский азимут" | 1 | | 1 | |
| 194 | Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию "Российский азимут" | 1 | | 1 | Участие в соревнованиях |
| 195 | Ориентирование по Эжве. Достопримечательности Эжвы. | 1 | | 1 | Экскурсия |
| 196 | Ориентирование по Эжве. Достопримечательности Эжвы. | 1 | 1 | | Экскурсия |
| 197 | ОФП. Выполнение норм ГТО | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП. |
| 198 | ОФП. Выполнение норм ГТО | 1 | | 1 | Выполнение |

| | | | | | |
|-----|---|-----|----|-----|----------------------------|
| | | | | | нормативов ОФП. |
| 199 | Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов ОФП. | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП. |
| 200 | Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов ОФП. | 1 | | 1 | Выполнение нормативов ОФП. |
| 201 | Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов СФП. | 1 | | 1 | Выполнение нормативов СФП. |
| 202 | Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов СФП. | 1 | | 1 | Выполнение нормативов СФП. |
| 203 | Подведение итогов | 1 | | 1 | Викторина. |
| 204 | Подведение итогов | 1 | 1 | | |
| | Итого | 204 | 46 | 158 | |

Содержание учебного плана

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

Практические занятия

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

4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

5. Питание в туристском походе

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.

Практические занятия

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

6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. 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.

Другие постоянные должности 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.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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.

Практические занятия

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

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

10. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

11. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

12. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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.).

13. Измерение расстояний

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.

Практические занятия

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.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и

назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка 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.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

21. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

22. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

1.4. Планируемые результаты программы:

Метапредметные, личностные и предметные результаты учащихся:

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму. Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Раздел 2. « Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график программы:

| № | Наименование мероприятия | Уровень | Сроки проведения | Место проведения | Форма контроля |
|---|--|----------|------------------|------------------|----------------|
| 1 | Первенство объединения по спортивному туризму. Дистанция – пешеходная. | школьный | Январь | Сыктывкар | Участие |
| 2 | Открытое первенство школы по спортивному туризму. Дистанция – | школьный | Февраль | Сыктывкар | Участие |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------|----------|---------------|---------|
| | лыжная. | | | | |
| 3 | Соревнования «Спасатель в природной среде» посвященные 23 февраля. | школьн ый | Февраль | СЫКТЫВ кар | Участие |
| | Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, (группа дисциплин - дистанция - лыжная) | Респуб ликанс кий | Февраль | | Участие |
| | Городские соревнования «Спасатель в природной среде». | городс кой | март | | Участие |
| | Первенство школы по скалолазанию на искусственном рельефе. | школьн ый | апрель | | Участие |
| | Соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся. | районн ый | май | | Участие |
| | Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, посвящённое Дню Победы в ВОВ (группа дисциплин - дистанция - пешеходная) | респуб ликанс кий | май | | Участие |
| | Летние туристские сборы. | школьн ый | июнь | | Участие |
| | Школьные соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся и учителей «Золотая осень» | школьн ый | сентябрь | | Участие |
| | Соревнования по спортивному туризму, посвященные Международному Дню туризма (группа дисциплин дистанция - пешеходная) | Респуб ликанс кий | сентябрь | | Участие |
| | Соревнования по спортивному туризму в зачет городской спартакиады. | городс кой | октябрь | | Участие |

| | | | | | |
|--|---|-----------------|---------|-----------|---------|
| | Соревнования по спортивному туризму с ориентированием среди учащихся и родителей. | районный | ноябрь | | Участие |
| | Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, (группа дисциплин - дистанция - пешеходная) | республиканский | Октябрь | Ухта | Участие |
| | Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму на искусственном рельефе (группа дисциплин - дистанция - пешеходная) | республиканский | декабрь | Корткерос | Участие |

2.2. Условия реализации программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

| Виды аттестации, сроки проведения | Цель | Содержание | Форма | КИМ |
|---|---|---|---|-----------------------|
| Входящая диагностика. Сентябрь | Определить уровень подготовленности учащихся в начале учебного года | Беседа с последующим тестированием | Тестирование | Приложение №1 УМК |
| Текущий контроль успеваемости. октябрь | Определить уровень усвоения пройденного материала | Топографическая подготовка туриста. | Практическое задание. | Приложение №4 УМК |
| Текущий контроль успеваемости. декабрь | Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков | Специальная подготовка туриста (вязка узлов) | Зачет | Приложение №5 УМК |
| Текущий контроль успеваемости. март | Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков | Темы: оказание первичной медико-санитарной помощи | Зачет | Приложение №3 УМК |
| Промежуточная аттестация. Апрель | Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения | Основы терминологии. Определение уровня ОФП | Тест. Зачет (выполнение нормативов ОФП) | Приложение №9, №6 УМК |

Описание контрольно-измерительных материалов программы

| | Предмет оценивания | Формы и методы оценивания | Характеристика оценочных материалов | Показатели оценивания | Критерии оценивания |
|----|---|---------------------------------------|---|---|---|
| 1. | Определение исходного уровня подготовки учащихся | Беседа, наблюдение | Оценка теоретических и практических знаний в области туризма. | - Умение самостоятельно отвечать на заданные вопросы. - Умение использовать полученные знания в ходе работы Приложение 1 | Подробно критерии представлены в Приложении |
| 5 | Выявление уровня освоения программного материала 1-4 модулей. | Практическое задание, беседа. | Проверка освоения знаний знаков, их зарисовка, чтение на карте. Проверка знаний и умений по оказанию первой доврачебной помощи. Умения применять полученные знания при выполнении работ | - Знание знаков, их названий, умение читать их на карте. - Знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи. Приложение 2 | Подробно критерии представлены в Приложении |
| 6 | Личностные и метапредметные результаты | Наблюдение | Оценка сформированности личностных и метапредметных результатов | - Личностные результаты. - Регулятивные результаты - Познавательные результаты - Коммуникативные результаты | Подробно критерии представлены в Приложении |
| 7 | Определение уровня освоения образовательной программы | Анализ и оценка, практическое задание | Оценка теоретических знаний и практических умений | - Знание терминологии в области туризма. - Знание особенностей туристических походов, прогулок, туризма в целом - Умение самостоятельно применять изученный материал - Умение успешно выполнять нормативы по ОФП | Подробно критерии представлены в Приложении |

2.4. Оценочные материалы – Приложение № 1

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

Список литературы для педагогов

1. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987. – 143 с.
2. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
3. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД

- «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
4. Наставление по оказанию первой помощи раненым и больным. – М.: Военно-медицинская академия, 2000.
 5. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
 6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
 7. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
 8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
 9. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
 10. Формозов А.Н. Спутник следопыта. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 320 с.

Список литературы для учащихся

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
4. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Контрольно-измерительные материалы

Приложение №1

Входящая диагностика по программе «Туристическое многоборье»

Беседа с учащимися с последующим тестированием.

Туризм — временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность в пределах своей страны, отличную от места постоянного жительства.

К туризму относят временные выезды людей с постоянного местожительства в познавательных, профессионально-деловых, оздоровительных, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания.

Виды туризма

В настоящее время существует довольно много классификаций туризма. В зависимости от факторов, положенных в его основу, он делится на следующие **виды**:

1) по направленности – на международный (состоит из въездного и выездной) и внутренних;

2) по характеру – организованный и самодеятельный;

3) по временной продолжительности – краткосрочный и длительный (от однодневного до многодневного);

4) по дальности перемещения – ближний и дальний;

5) по количеству туристов – коллективный (групповой) и индивидуальный;

6) по способу передвижения – пешеходный, велосипедный, конный (а также передвижение с помощью других животных – собак, оленей, яков, верблюдов, мулов и т. д.), лыжный, автомобильный, мотоциклетный, водный, комплексный (включающий в себя два и более способов передвижения на маршруте) туризм;

7) по характеру маршрута – спелеотуризм, горный и др.;

8) по целям – культурный, образовательный, экологический, спортивный, оздоровительный, рекреационный;

9) по составу участников – детский, молодежный, для возрастных групп (почти не развит у нас в России) – или туризм «третьего возраста», комплексный (для родителей с детьми).

Вопросы к учащимся для тестирования и оценки первоначальных знаний учащихся о туризме.

Задание №1

Что делать если потерялся в лесу?

1. Что нужно **ПЕРВЫМ ДЕЛОМ** сделать, если вы заблудились? (отметьте правильное)
 - а. остановиться и прислушаться
 - б. попытаться найти еду
 - в. идти дальше в том же направлении
 - г. просто развернуться на 180 градусов и идти назад
2. Какой номер телефона надо набрать, если есть сотовая связь
 - а. 112
 - б. 911
 - в. 02
 - г. 04
3. Если вы вышли к воде, то логичнее:
 - а. идти по течению

- б. идти против течения
 - в. переправиться через реку
 - г. уходить от реки вглубь леса
4. Какая основная опасность подстерегает заблудившегося в первые минуты?
- а. страх, паника
 - б. дикие звери
 - в. холод
 - г. смерть от голода
5. Что слышно дальше?
- а. проходящий поезд
 - б. работающий трактор
 - в. лай собак
 - г. свист

Задание №2

Как определить стороны горизонта?

1. Сколько существует основных сторон горизонта?
- а. 2
 - б. 4
 - в. 6
 - г. 8
2. Если встать лицом к северу, то какая сторона горизонта будет слева?
- а. северо-запад
 - б. восток
 - в. юг
 - г. запад

Задание №3

Как выбрать место для бивака (место для отдыха или ночевки)?

Вставьте пропущенные слова.

Площадку для костра выбирают на ..., но защищенном от ветра месте, желательно около Костер ... разводить непосредственно около деревьев, в хвойных молодняках, на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой, на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов, на торфяниках, а также в лесу на каменистых россыпях.

закрытом
воды
нельзя
открытом
ручья
можно

Правильные ответы с выбором ответа.

| Номер задания | Правильный ответ (решение). Критерии оценивания | Максимальный балл за выполнение задания |
|---------------|---|---|
| | | |

| | | |
|---|--|---|
| 1 | 1. – а 2. – а 3. – а 4. – а 5. – а | 5 |
| 2 | 1. – б 2. – г | 2 |
| 3 | За каждый правильный ответ ставится 1 бал За каждый не правильный ответ ставится 0 баллов | 6 |

Рекомендуемый перевод баллов в уровни освоения программы.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий

«С» - средний

«Н» - низкий

| | | | |
|------------------|-----|-----|-------|
| Уровень освоения | «Н» | «С» | «В» |
| Диапазон баллов | 1-6 | 7-9 | 10-13 |

Форма протокола для оценки входящей диагностики:

Протокол
входящей диагностики по дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей программе: «Туристическое многоборье» (1г.о)

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

| № п/п | Ф.И. учащегося | Задание №1 | Задание №2 | Задание №3 | Сумма баллов | Результат (уровень) |
|-------|----------------|------------|------------|------------|--------------|---------------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

_____ Ф.И.О.

Текущий контроль успеваемости по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Туристическое многоборье» (1 г.о.)



Практическое задание – зарисовка и описание знаков, находящихся на правой стороне листа в прямоугольниках с номерами с 1 по 5.

| |
|--|
| ПРЯМОЙ, ШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, БУЛИНЬ |
| ВСТРЕЧНЫЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКОЙ, ШТЫК |
| ТКАЦКИЙ, АКАДЕМИЧЕСКИЙ, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, СТРЕМЯ НА ОПОРЕ |
| ГРЕЙПВАЙН (двойной ткацкий), ШКОТОВЫЙ, УЗЕЛ СРЕДНЕГО (австрийский проводник), БУЛИНЬ |
| ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКОЙ, ШТЫК, |
| ПРЯМОЙ, ШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК, БУЛИНЬ |
| ВСТРЕЧНЫЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКОЙ, ШТЫК |
| ТКАЦКИЙ, АКАДЕМИЧЕСКИЙ, ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК, СТРЕМЯ НА ОПОРЕ |
| ГРЕЙПВАЙН (двойной ткацкий), ШКОТОВЫЙ, УЗЕЛ СРЕДНЕГО (австрийский проводник), БУЛИНЬ |
| ПРЯМОЙ, БРАМШКОТОВЫЙ, ПРОВОДНИК ВОСЬМЕРКОЙ, ШТЫК, |

Уровни освоения:

- В» - 5 знаков – уровень высокий (3 балла),
- «С» - 3-4 знака – уровень средний (2 балла),
- «Н» -1-2 знака – уровень низкий (1балл).

Практическое задание- беседа.

Билеты по оказанию первой доврачебной помощи

| |
|--|
| Билет № 1 Что такое термические ожоги? Помощь при термических ожогах. Как примерно можно определить площадь ожога? |
| Билет № 2 Типы повязок и их применение. |
| Билет № 3 Что такое лучевые ожоги? Оказание помощи при лучевых ожогах. Как примерно можно определить площадь ожога? |
| Билет № 4 Типы ожогов, причины и их краткая характеристика. |
| Билет № 5 Что такое артериальное кровотечение? Первая помощь при артериальном кровотечении. |
| Билет № 6 Что такое обморожение? Первая помощь при обморожениях. |
| Билет № 7 Что такое химические ожоги? Оказание помощи при химических ожогах. Как примерно можно определить площадь ожога? |
| Билет № 8 Что такое электрические ожоги? Помощь при электрических ожогах. Как примерно можно определить площадь ожога? |
| Билет № 9 Что такое венозное кровотечение? Первая помощь при венозном кровотечении. |
| Билет № 10 Что такое капиллярное кровотечение? Первая помощь при капиллярном кровотечении. |
| Билет № 11 Что такое «Ожоговая болезнь»? При каком % площади поверхности тела развивается «Ожоговая болезнь»? |
| Билет № 12 Закрытые переломы. Помощь при закрытых переломах. |
| Билет № 13 Классификация ожогов (степень) и их краткая характеристика. |
| Билет № 14 Открытые переломы. Помощь при открытых переломах. |
| Билет № 15 Какие бывают кровотечения? Краткая характеристика. |

Уровни освоения:

«В» - высокий уровень (3 балла) – получен полный исчерпывающий ответ,

«С» - средний уровень (2 балла) – для получения ответа требуются наводящие вопросы,

«Н» - низкий уровень (1 балл) – получен не полный ответы даже после наводящих вопросов, имеет общее представление.

Форма протокола для оценки текущего контроля:

Протокол
текущего контроля по дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей программе: «Туристическое многоборье» (1 г.о.)

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

| № п/п | Ф.И. учащегося | Количество правильных ответов | Количество баллов | Результат (уровень) |
|-------|----------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. | | | | |

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Уровни освоения:

«В» - высокий уровень – связаны 4 узла (3 балла),

«С» - средний уровень – связаны 2-3 узла (2 балла),

«Н» - низкий уровень – связан 1 узел (1 балл).

Форма протокола для оценки текущего контроля:

Протокол
текущего контроля по дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей программе: «Туристическое многоборье» (1 г.о.)

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

| № п/п | Ф.И. учащегося | Количество правильных ответов | Количество баллов | Результат (уровень) |
|-------|----------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. | | | | |

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

| № | МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ УУД | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|--|--|---|--|---|--|---|---|------------|
| | Познавательные (учащийся научится) | Регулятивные (учащийся научится) | | | | Коммуникативные (учащийся научится) | | | | |
| | <i>Осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению</i> | <i>Понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом</i> | <i>Продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее, планируя</i> | <i>Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы</i> | <i>Соотносить свои возможности и качественные выполнения задания</i> | <i>Сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач</i> | <i>Получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды</i> | <i>Участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию</i> | <i>Сотрудничать со сверстниками в процессе выполнения заданий</i> | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |

ИТОГО: 18-15 баллов – высокий уровень; 14-9 баллов – средний уровень; 0-8 баллов – низкий уровень.

Критерии оценивания метапредметных УУД

Познавательные (учащийся научится)

Осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению:

2 б. – Умеет осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению.

1 б. – Умеет осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению, но делает с ошибками.

0 б. – Низкая скорость мышления. Проблемы с поиском информации.

Регулятивные (учащийся научится)

Понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом:

2 б. – Понимает и принимает цель, выполняет задачи, поставленные совместно с педагогом.

1 б. – Требуется повторное напоминание педагога.

0 б. – Не может выполнить поставленные задачи.

Продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее, планируя:

2 б. – Определяет последовательность самостоятельно.

1 б. – Определяет последовательность с помощью педагога.

0 б. – Требуется повторное напоминание. Быстро отвлекается от процесса работы.

Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы:

2 б. – Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносит коррективы самостоятельно.

1 б. – Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносит коррективы с помощью педагога.

0 б. – Без помощи педагога не может обнаружить свои ошибки, затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.

Соотносить свои возможности и качественное выполнение задания:

2 б. – Умеет самостоятельно соотносить свои возможности и качественное выполнение задания.

1 б. – Соотносить свои возможности и качественное выполнение задания с помощью педагога.

0 б. – Может с помощью педагога соотнести свою работу с готовым результатом, оценка необъективна.

Коммуникативные (учащийся научится)

Сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач:

2 б. – Умеет договариваться, находить общее решение, умеет аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. Владеет адекватными выходами из конфликта. Всегда предоставляет помощь.

1 б. – Не всегда может договориться, сохранить доброжелательность.

0 б. – Не может и не хочет договариваться, пассивен или агрессивен. Не предоставляет помощь.

Получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды:

2 б. – Самостоятельно получает опыт работы в парах, группах.

1 б. – Самостоятельно получает опыт работы в парах, группах, но не умеет договариваться со сверстниками, образовывать группу/пару.

0 б. – Не умеет получать опыт и применять его.

Участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию:

2 б. – Слушает и понимает речь других, грамотно отстаивает свою позицию.

1 б. – Старается высказать своё мнение, не слушая других собеседников.

0 б. – Не слушает и не понимает речь других.

Сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий:

2 б. – Может участвовать в группе с любыми учениками.

1 б. – Участвует в группе только избирательно.

0 б. – Отказывается работать в группе.

| № | Личностные универсальные учебные действия (У учащегося будут сформированы) | | | | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|---|---|------------|
| | Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотиков; | | | Основы экологического мышления; приобретен опыт природоохранительной деятельности | | | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной и творческой деятельности | | | Качества: целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, готовность прийти на помощь | | | |
| | Имеет потребность в физическом самосовершенствовании | Интересуется в основном практической стороной дела | Неактивен, использует, не интересуется физ. Самосовершенствованием | Интересуется основами экологического мышления, приобретает опыт | Интересуется поверхностно основами экологического мышления, опыт приобретает с неохотой | Не интересуется основами экологического мышления | Справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет представление о нравственных нормах | Не всегда справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет неполное или неточное представление о нравственных нормах | Неправильное представление о моральных нормах, проблемы нравственно-этического характера в отношениях с товарищами | Адекватно понимает причины успешности / неуспешности в учебной деятельности, объективно оценивает свои способности | Не всегда понимает причины успешности / неуспешности в учебной деятельности, субъективно относится к своим способностям | Самооценка завышена или занижена, отношение к себе и своим способностям субъективно | |
| | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень

**Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей программе
«Туристическое многоборье» (1 г.о.)**

Приложение №4

КИМ

**Основы терминологии и теоретических знаний по программе
«Туристическое многоборье» (1 год обучения)**

Цели: Проследить рост учащихся; проанализировать умения применять полученные знания при выполнении работ. Проанализировать результаты работы за год.

Оценка выполнения отдельных теоретических заданий и работы в целом

1. Все задания с выбором ответа оцениваются в 1 балл. Если учащийся выбрал не верный ответ или выбрал более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

2. Задание с сопоставлением считается выполненным, если учащиеся правильно выбрал для каждого варианта из первого столбика соответствующий вариант из второго.

Выполнение учащимся работы в целом определяется суммарным баллом, полученным им по результатам выполнения всех заданий. Максимальный балл за выполнение всей работы — 23 балла.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий, «С» - средний, «Н» - низкий

| | | | |
|------------------|------|-------|-------|
| Уровень освоения | «Н» | «С» | «В» |
| Диапазон баллов | 0-15 | 16-19 | 20-23 |

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

(правильный ответа оцениваются в 1 балл)

1. Пешеходный.
2. Лыжный.
3. Водный.
4. Велосипедный.
5. Авиационный.

2. Сопоставьте вид туризма способу передвижения (соедините стрелками)

(правильный ответа оцениваются в 1 балл, мах 6 баллов)

| Вид туризма | Способ передвижения |
|--------------------|--|
| Пешеходный | Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий |
| Лыжный | Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство |
| Водный | Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения |
| Велосипедный | Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах |
| Горный | Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи |

| | |
|--------------|---|
| Спелеотуризм | Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности |
|--------------|---|

3. Соотнесите названия с определениями (соедините стрелками)

(правильный ответа оцениваются в 1 балл, мах 6 баллов)

| Название | Определение |
|-----------|---|
| Компас | Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет |
| Азимут | Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах |
| Ориентир | Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света |
| Курвиметр | Схематический план маршрута следования |
| Легенда | Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель |
| Абрис | Подробное текстовое описание маршрута |

4. Какое снаряжение относится к личному снаряжению в групповом походе?

(правильный ответа оцениваются в 1 балл)

1. Рюкзак.
2. Палатка.
3. Топор.
4. Медицинская аптечка.
5. Ремонтный набор.

5. Какая группа предметов относится к групповому снаряжению?

(правильный ответа оцениваются в 1 балл)

1. Палатка, ремонтный набор, костровое оборудование.
2. Спальный мешок, рюкзак, топор.
3. Кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

6. Для чего нужен костер в походе?

(правильный ответа оцениваются в 1 балл)

1. Согреться и приготовить пищу.
2. Помечтать.
3. Слиться с природой.

7. Что такое бивак?

(правильный ответа оцениваются в 1 балл)

1. Участник группы, идущий последним в походной группе.
2. Место размещения туристской группы для ночлега или отдыха.
3. Способ преодоления естественного препятствия.

8. Какие работы относятся к бивачным?

(правильный ответа оцениваются в 1 бал)

1. Заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток.
2. Преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов.
3. Разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации.

9. Соотнесите названия с определениями (соедините стрелками)
(правильный ответа оцениваются в 1 балл, мах 5 баллов)

| Типы костров | Характеристика |
|--------------|---|
| «Колодец» | Поленья укладывают наклонно к центру, при этом они частично опираются друг на друга. Костёр удобен тем, что освещает лагерную площадку, на нём можно варить в одной посудине. На него идут любые дрова (хворост, валежник), он даёт высокое пламя, но мало жара. |
| «Шалаш» | Один из видов жаровых костров. Два полена кладут на некотором расстоянии друг от друга, поперёк них – ещё два и т. д. Костёр по внешнему виду действительно напоминает колодезный сруб. Медленно сгорая, толстые короткие поленья образуют много углей. Широкое пламя удобно для приготовления пищи, для обогрева участников похода, сушки вещей. |
| «Нодья» | Поленья (5 – 8 штук) укладывают на угли с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре. По мере сгорания поленья продвигают ближе к центру. Костёр горит узким, жарким, но медленным пламенем. Образует много углей. Применяется для приготовления пищи |
| «Звёздный» | Существует несколько форм данного костра, самая распространённая следующая: у хорошо разгоревшегося костра любого типа кладут толстое полено, а на него кладут остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, дрова не успевают промокать, поэтому этот костёр необходим для приготовления пищи в дождь. Широкий огонь позволяет варить пищу для большой группы, сушить вещи, обогреваться. Костёр длительного действия, он даёт сильные пламя и жар. |
| «Таёжный» | Для такого костра заготавливают брёвна одинаковой длины и толщины, желательно еловые. Два бревна кладут рядом на землю, в зазор помещают растопку или угли из другого костра, затем кладут на них третье бревно. Костёр разгорается постепенно и горит ровным жарким пламенем несколько часов. |

Критерии оценки ОФП

Бальная система: нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:

1 уровень (для 1-го года обучения) – 20 баллов

1. Подтягивание на перекладине (М): количество: 2 4 6 8 10 12 15

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|------|------|------|----|----|----|----|
| Сгибание рук, в упоре лёжа | баллы: | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| | (Ж): количество: | 5 | 10 | 12 | 16 | 20 | 25 | |
| | баллы: | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | |
| 2. Приседание на одной ноге (сумма) (М): | количество: | 8 | 10 | 14 | 17 | 20 | 25 | 30 |
| | баллы: | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| | (Ж): количество: | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 | |
| | баллы: | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | |
| 3. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены) (М): | количество: | 25 | 35 | 45 | 55 | 60 | | |
| | баллы: | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 | | |
| | (Ж): количество: | 20 | 25 | 35 | 40 | 45 | 50 | |
| | баллы: | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | |
| 4. Кросс на местности: | | | | | | | | |
| 1 уровень – 500 м. | (М) время (мин.) – | 3.40 | 3.00 | 2.20 | | | | |
| | баллы | 5 | 8 | 10 | | | | |
| | (Ж) время (мин.) – | 4.00 | 3.20 | 2.40 | | | | |
| | баллы | 5 | 8 | 10 | | | | |

Уровни освоения:

«В» - высокий уровень – количество баллов в соответствии с уровнем обучения и более,

«С» - средний уровень – 70% и более баллов относительно баллов по уровню обучения,

«Н» - низкий уровень – ниже 70% баллов относительно баллов по уровню обучения.

Форма протокола для оценки промежуточной аттестации:

Протокол
промежуточной аттестации по итогам учебного года учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей
программе: «Туристическое многоборье» (1г.о)

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

| № п/п | Ф.И. учащегося | Основы терминологии | Определение уровня ОФП | Общий уровень освоения программы (В, С, Н) | Результаты входящей диагностики | Динамика (ув. сн. сх) |
|-------|----------------|---------------------|------------------------|--|---------------------------------|-----------------------|
| 1. | | | | | | |

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %.

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %.

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся переведены на второй год обучения по программе «Туристическое многоборье»

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О. _____

