

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Рассмотрено:

Руководитель МО



Протокол №

от «31» августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ «Новая Эра»

 Е.М. Пашкевич

«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа юного туриста»**

Адресат программы: дети от 11 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год (70 часов)

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Разработчик программы: Акимов Вячеслав Сергеевич, педагог дополнительного образования

2023 г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ТУЛУНА
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 20
"НОВАЯ ЭРА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ТУЛУНА "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 20 "НОВАЯ ЭРА"
Дата: 2023.09.12 10:12:02 +08'00'

2023 г. Обновлен календарный учебный график, пересмотрена пояснительная записка и содержание программы (внесены поправки по профессиональному самоопределению, возможности устранения школьной неуспешности). Программа рассмотрена на НМС МБОУ СОШ «Новая Эра», внесены коррективы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа юного туриста» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Московской области.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка. Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Актуальность. Данная программа предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, походов и т. д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или парке, в лесу, поэтому каждая тема занятий – организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки) и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях; изготовление поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Воспитанники непосредственно знакомятся с окружающим их миром - ближайшей зелёной зоной. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Возможности преодоления школьной неуспешности. Туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Отличительной особенностью, новизной этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Вводит обучающего в мир профессий, связанных с туризмом. В ходе занятий обучающиеся понимают, что большинство профессий связано с туризмом: путешественник, менеджер по туризму, геолог, фотограф, журналист, МЧС. Каждый человек может оказаться один на один с природой, и он должен научиться там выживать: ориентироваться на местности, разжигать костер, приготовить пищу в полевых условиях.

Адресат программы. Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Структура и содержание составлены с учетом психологопедагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристскоспортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Объем и срок освоения программы.

Общеразвивающая программа «Школа юного туриста» разработана на 1 год обучения, 68 часов, 34 недели. Группа комплектуется из детей 11-15 лет. Комплектование происходит по желанию детей и заявлению родителей (законных представителей).

Форма обучения. Очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на групповые занятия. Состав группы в объединении постоянный, разновозрастный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края.

Задачи

Обучающие:

-освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;

-знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

-практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;

-освоение основ ориентирования на местности;

-изучение природы и истории родного края.

Развивающие:

-развивать творческую активность воспитанников объединения в процессе освоения краеведческого материала.
 -развивать индивидуальные психологические качества ребёнка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- воспитывать духовную культуру учащихся;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел и темы занятий	Кол-во час	теоретических	практических	Форма аттестации/ контроля
Раздел 1. Введение		2			
1-2	Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Формы и направления деятельности.		2		Зачет
Раздел 2. Поход - знакомство		4			
3	Инструктаж по технике безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение.		1		опрос
4	Цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку снаряжения, продуктов, медицинской аптечки...		1		наблюдение
5	Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту по пересеченной местности.			1	практика
6	Анализ состоявшегося похода.		1		опрос
Раздел 3. Безопасность юного туриста		7			

7	Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте; правила передвижения по дорогам, правила обращения с огнём и т.д.		1		опрос
8-9	Окружающая среда и факторы опасности.		1	1	Практическая задание
10	Климат и погода районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления.		1		опрос
11	Экстремальные природные явления.		1		Урок-игра
12	Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения.		1		опрос
13	План действий и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствий		1		наблюдение
Раздел 4. Быт юного туриста		16			
14 15	Подбор снаряжения для похода		1	1	Практическое задание
16	Требование к личному, общественному и специальному снаряжению.		1		беседа
17	Особенности снаряжения для походов в разное время года.		1		беседа
18 19	Личное снаряжение, одежда и обувь туриста.		1	1	Беседа ,практическое задание
20	Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа.			1	Практическое задание
21	Палатка. Установка палаток разного типа.			1	Практическое задание
22 23	Упаковка и переноска палаток.		1	1	Практическое задание
24	Хозяйственные оборудования. Посуда для варки пищи.			1	Практическое задание
25	Распределение группового снаряжения между девочками и мальчиками. Полоса препятствий.			1	Практическое задание
26	Инструктаж. Виды кострищ. Место для костра.			1	беседа

27	Построение защиты от ветра, дождя, снега.			1	Практическое задание
28	Разведение костра без спичек. Подбор древесины для костра			1	Практическое задание
29	Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.			1	Опрос, практическое задание
Раздел 5. Кухня юного туриста		3			
30	Инструктаж по ТБ. Приготовление пищи на костре. Походное меню.		1		беседа
31	Упаковка и транспортировка продуктов.			1	Практическое задание
32	Туристская посуда. Уход за котлами и канами.			1	Практическое задание
Раздел 6. Ориентирование на местности		7			
33	Что нужно делать, если заблудились в лесу?		1		тестирование
34	Стороны горизонта. Компас и его назначение.		1		тестирование
35	Карты. Масштабы карт. Азимут. Азимутальный ход.		1		тестирование
36	Легенда карты. Чтение карт.		1		тестирование
37	Ориентиры на местности.			1	Практическое задание
38	Обращение с картой и компасом.			1	Практическое задание
39	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.			1	Практическое задание
Раздел 7. Топография		4			
40	Топографическая карта.		1		
41	Чтение топографической карты.		1		тестирование
42	Топографические игры.			1	игра
43	Топографический кроссворд.			1	игра
Раздел 8. Туристские узлы и их значение		10			

44	Узлы, их назначение и применение в походе.		1		тестирование
45	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник и др.		1	1	Беседа, практическое задание
46					
47	Отработка навыков завязывания узлов.			1	Практическое задание
48	Узлы: ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык,		1	1	Практическое задание
49	схватывающий, грейпвайн и т.п				
50	Отработка навыков завязывания узлов.			1	Практическое задание
51	Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.		1	1	Практическое задание
52					
53	Участие в личных зачетах по узлам			1	Практическое задание
Раздел 9. Преодоление препятствий		10			
54	Виды препятствий.		1		опрос
55	Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари.			1	Беседа, практическое задание
56	Правила преодоления лесных завалов.			1	Практическое задание
57	Болота, ручьи и реки, горные перевалы.			1	Практическое задание
58	Переправа по кочкам и гатям.			1	Практическое задание
59	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки.			1	Практическое задание
60	Спуск с крутого склона при помощи верёвки.			1	обзор
61	Подъём по крутому склону при помощи верёвки.			1	обзор
62	Переправа по параллельно натянутым верёвкам.			1	Практическое задание
63	Отработка навыков преодоления препятствий.			1	Практическое задание

Раздел 10. Природоохранные акции		4			
64	Совместная подготовка и разработка природоохранных акций.		1		наблюдение
65	Уборка мусора на пришкольной территории.			1	Практическое задание
66	Изготовление и развешивание кормушек для птиц.			1	Практическое задание
67-68	Фестиваль дополнительного образования			1	Туристическая полоса
	Итого	30	40	70	

Содержание учебного плана, один год обучения, 68 часов в год, 2 часа в неделю

Вводное занятие (количество часов- 2).

Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. туристские песни под гитару.

Поход – знакомство (количество часов- 4).

Техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, готовность к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности. Фотоотчёт о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

Безопасность юного туриста (количество часов -7).

Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями;

Быт юного туриста (количество часов -16).

Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между девочками и мальчиками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

Кухня юного туриста (количество часов - 3).

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, ягод, фруктов в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Ориентирование на местности (количество часов - 7).

Что нужно делать, если заблудились в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Стороны горизонта.

Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштабы карт. Легенда карты. Чтение карты. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Ориентирование: обучение и тренировки.

Топография (4 ч). Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд.

Туристские узлы и их значение (10 ч). Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, булинь, прусик, удавка, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайни др. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

Преодоление препятствий (количество часов - 10).

Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари. Болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. страховка и само страховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

Природоохранные акции (количество часов - 4).

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора на ближайшей территории, уборка оврагов, развешивание кормушек для птиц, огораживание муравейников и т.п.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		Всего
1	Введение (основы знаний)	2
2	Поход - знакомство	4
3	Безопасность юного туриста	7
4	Быт юного туриста	16
5	Кухня юного туриста	3
6	Ориентирование на местности	7

7	Топография	4
8	Туристские узлы и их значение	10
9	Преодоление препятствий	10
10	Природоохранные акции	4
	Итого	68

1.4. Планируемые результаты

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю родного края;
- основные вехи истории родного края;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся получают возможность узнать/познакомиться:

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы; - правила оформления краеведческого исследования;

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми;

- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- вести исследовательские краеведческие записи;
- выступать с докладами
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;

- экологическая культура; - любовью к своей малой родине; - трудолюбие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во познавательную деятельность, социальные чувства, личностные качества.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках дополнительной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	24.05.2023	35	68	1 раз в неделю по 2 часа

Каникулярное время

Каникулярный период	Дата	
	Начало	Окончание
Осенние каникулы	31.10.2022	07.11.2022
Зимние каникулы	30.12.2022	10.01.2023
Весенние каникулы	27.03.2023	02.04.2023
Праздничные дни: 4 ноября – День народного единства 23 февраля – День защитников Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы созданы необходимые и специальные условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 3648).

Характеристика помещения для занятий

Кабинет для занятий – это светлое, просторноепомещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. В кабинете находятся столы и стулья для работы. Большие окна в кабинете дают дневную освещённость, в вечернее время горит дневной свет. Рамы легко открываются, чтобы проветривать помещение.

Учебное оборудование кабинета включает комплект мебели, инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, хранения и показа наглядных пособий.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся)

Ресурсы по реализации программы

В процессе реализации данной программы должны быть привлечены следующие материально-технические ресурсы:

- Кабинет для проведения аудиторных занятий;
- Спортивный зал;
- Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- Площадка для проведения тренировок;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Медицинская аптечка;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки туристские;
- Коврики туристские;
- Компасы;
- Топографические и спортивные карты местности; • Верёвки, страховочные обвязки, страховочные карабины; • Материалы для художественно-оформительских работ.

Информационное обеспечение

– аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования- 0,25 ставки

2.3 Формы аттестации

Программа «Школа юного туриста» предусматривает проведение начальной и итоговой диагностики воспитанников, с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, творческих способностей. Такое

наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьёй и школой личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

В процессе обучения детей по предлагаемой программе, проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала:

- входной контроль – (при зачислении)
- промежуточный контроль – (в конце первого полугодия)
- итоговый контроль – (в конце учебного года)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Фотоотчет

Конкурс

Зачет

Тестирование

В зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств), обучающимся предлагается судейская и инструкторская подготовка. Здесь могут быть следующие формы контроля:

- тестовые задания (выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата);
- соревнования (участие: закончить дистанцию; судейство на оценку «хорошо», знать регламент соревнований в выбранном виде туризма);
- походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, участвовать в походах, в итоге организовывать ПВД).

Базовый уровень:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- «подгонять» и надевать страховочную систему;
- вязать узлы;
- бухтовать веревку

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине), сила рук – *простым языком*: подтягивание, отжимание).

Соревнования:

- участие на дистанциях школьного уровня (закончить дистанцию в контрольное время).

Походы (участие в конце учебного года в туристическом слете школьного уровня)

укладывать рюкзак,
упаковывать продукты,
устанавливать палатку,
работать с компасом,
под присмотром педагога:
разжигать костры;
работать у костровища,
готовить пищу.

Продвинутый уровень:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- вязать узлы на время;
- бухтовать веревку на время;

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;
- общая выносливость: кросс 1-3 км. (в зависимости от возраста).
- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх, руки вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие в соревнованиях муниципального, регионального уровня

Походы (участие в конце учебного года в туристическом слете муниципального и регионального уровня):

-укладывать рюкзак,
-упаковывать продукты,
-работать у костровища,
-готовить пищу,
-читать мелкомасштабную карту.

В режиме походов оценивание туристских навыков осуществляется в суммировании баллов по следующим критериям:

Самостоятельно – «высокий уровень»

С небольшими недочетами – «хороший уровень»

С помощью посторонних – «достаточный уровень»

Полностью под присмотром педагога – «недостаточный уровень».

2.5 Методические материалы

Методы обучения

-словесный, наглядный практический; репродуктивный, частичнопоисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный и др. и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Формы организации образовательного процесса индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия

- акция, беседа, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, поход, практическое занятие, соревнование, экскурсия, экспедиция.

Педагогические технологии

-технология группового обучения,

-технология проблемного обучения,

-технология игровой деятельности,

-здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Краткое описание структуры занятия и его этапов.

Под учебным занятием понимается форма организации учебного процесса, ограниченная временными рамками, предполагающая специально организованное педагогом обучение детей (передача им знаний, умений, навыков), в результате которого происходит усвоение детьми этих знаний, формирование и развитие умений и навыков.

В целом учебное занятие как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

**Приложение №1.
Диагностические материалы.**

**Диагностический материал
Проверочный тест I
«Основы туристских знаний»**

1. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:
- а) неумение ориентироваться на местности;
 - б) переезд на новое место расположения;
 - в) вынужденное автономное существование;
 - г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
 - д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
 - е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.
2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:
- а) выпадение осадков;
 - б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
 - в) потеря части продуктов питания;
 - г) потеря компаса;
 - д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
 - г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;

ж) резкое понижение температуры воздуха.

3.Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута?

4.Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

1. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

1. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая?

1. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава;

- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантик от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

1. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам;
- б) по Луне;
- в) по Полярной звезде?

1. Определить стороны света на местности, можно по таким факторам: а) направлению ветра;

- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу; ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

1. По каким местным предметам можно определить стороны света: а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве; в) лишайнику и мху; г) направлению течения ручьев и рек;

- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям в водоемах;
- к) скорости ветра?

1. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»;

- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «шалаш»?

1. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»: а) «шалаш»;

- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец»;

1. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоисточников;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

1. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

1. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;

- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

1. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

1. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьих ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;
- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде; д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

1. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;

в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

1. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

1. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь.

22. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки;
- б) вооружиться шестом;
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1:1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 —

г; 5 — а, г, ж; 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г,

Список используемой литературы:

Литература для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2018.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2013.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2014.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2015.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2013.
6. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2017.

Литература для учащегося и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2019.
2. Большой энциклопедический словарь. – 2016.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя
В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2012.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2018.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А.
М. — М.: Вече, 2014.
6. Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват.
учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2019.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов];
под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2017.