Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОДЮЦТиК»
_____ О.В. Антонов
Приказ от 11 марта 2020 года
№ 31/3-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»

срок реализации 3 года
возраст обучающихся 7-17 лет

Автор-составитель:
- Могутова Анна Александровна, заместитель директора,
- Родионова Ольга Анатольевна, методист,
- Толмачева Екатерина Анатольевна, педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 12
от 3 марта 2020 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 1
от 6 марта 2020 года

Омск-2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3-5
2. 1 год обучения	
2.1 Планируемые результаты 1 года обучения	5-6
2.2 Учебно-тематический план	6-7
2.3 Содержание 1 года обучения	7-15
3. 2 год обучения	
3.1 Планируемые результаты 2 года обучения	15-16
3.2 Учебно-тематический план 2 года обучения	16-17
3.3 Содержание 2 года обучения	17-22
4. 3 год обучения	
4.1 Планируемые результаты 3 года обучения	22-23
4.2 Учебно-тематический план 3 года обучения	23-25
4.3 Содержание 3 года обучения	25-30
5. Контрольно-оценочные средства	30-35
6. Условия реализации программы	35-36
7. Список литературы	36-38
8. Приложение № 1. Контрольно-измерительные материалы: Спецификация, КИМ	39-51
9. Приложение № 2. Методические материалы	52-64

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования детей. Программа оставлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах БУ ДО «ОДЮЦТиК».

Данная Программа разработана на основании программ: образовательной программы «Туристы-проводники» (Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. «Туристы-проводники,2000г), «Горное многоборье» (разработчик Ермолаев Ю.А., педагог дополнительного образования БУ ДО ОДЮЦТиК - Омск, 2018 г.). Программа согласована с концепцией «Школа жизни - окружающий мир», разработанной доктором педагогических наук А. А. Остапцом-Свешниковым, и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране.

Актуальность. Во Всероссийском реестре видов спорта туристские соревнования разделены на две дисциплины: дисциплина – маршрут, включающая соревнования походов и дисциплина – дистанция, включающая соревнования туристского многоборья, технике туризма. Данная программа объединила походный опыт, наработанный в туристско-краеведческой направленности, и опыт подготовки обучающихся к участию в соревнованиях. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Он сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Главная задача пешеходного туризма – удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен,

развить любовь к нему, преданность народу и земле; сформировать навыки командного взаимодействия, воспитать волю и характер.

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, приемов оказания первой помощи, формирование экологической и этической культуры.

Занятия по программе «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Возраст учащихся по программе составляет 7 – 17 лет. Для детей школьного возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. Занятие туризмом востребованы у школьников, так как в этой деятельности они могут удовлетворить свои потребности в общении, в познании окружающего мира, в освоении способов ориентации и выживания в природных условиях, в проявлении настоящей дружбы, в воспитании своего характера.

Особенности организации образовательного процесса. Программа на три года обучения, на 216 учебных часов в год, реализуется три раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа или два раза в неделю с продолжительностью одного занятия 3 часа, согласно составленному расписанию учебных занятий.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность с образовательными организациями (как дополнительного, так и общеобразовательного направления) – социальными партнерами. Можно выделить основные направления совместной деятельности образовательных учреждений:

1. Коррекция образовательных программ дополнительного образования.
2. Организация взаимодействия на уровне педагогов.
3. Организация взаимодействия на уровне обучающихся.
4. Организация информирования о деятельности субъектов партнерства.

В этой связи социальными партнерами в рамках можно назвать:

1. Администрация БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 63» (на их базе осуществляется образовательная деятельность);
2. БОУ ДПО «Институт развития образования Омской области» (согласно их методическим рекомендациям осуществляется коррекция ДООП, результаты освоения программы, актуальные методические решения транслируются слушателям КПК на тему: «Организация детско-юношеского туризма во внеурочной деятельности обучающихся (с включением модуля по краеведческой деятельности и геологии)» в рамках деятельности стажировочной площадки на базе БУ ДО «ОДЮЦТиК»);
3. Муниципальные станции детско-юношеского туризма (в части организации и участия в мероприятиях туристско-краеведческой направленности);
4. Родители (активные участники походов и экскурсий).

Условия набора. Ребята зачисляются на обучение в программу по желанию без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний. Для

участия в соревнованиях и походах ребята получают медицинский допуск. Для обучения в программе формируются группы по 15 человек.

Формы обучения. Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия, а также соревнования, турниры, различные социо-моделирующие игры, детско-взрослые образовательные события, однодневные походы.

Цель программы – личностное и физическое развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края посредствам пешеходного туризма.

Задачи:

- формирование знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- формирование опыта работы с краеведческой информацией,изучение истории родного края;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, освоение приемов первой помощи;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- формирование навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи;
- развитие основных физических качеств физических качеств.

2. 1 год обучения

2.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;
- участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации;
- демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации

информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Обеспечение безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма	2	0	2
2	Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Воспитательная роль туризма. Туристские возможности родного края.	8	0	8
3	Организация и проведение туристских походов			
3.1	Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
3.2	Организация и проведение походов выходного дня в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
3.3	Организация и проведение походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
4	Туристское снаряжение			
4.1	Основное туристское снаряжение	2	8	10
4.2	Специальное туристское снаряжение	2	8	10
5	Туристский бивак			
5.1	Необходимое оборудование и снаряжение	2	6	8
5.2	Установка бивака, меры безопасности	2	8	10
6	Подготовка и отработка навыков туристской техники	2	6	8
7	Топографическая подготовка			
7.1	Топознаки	4	4	8

7.2	Работа с картой на местности	2	8	10
7.3	Соревнования по топографической подготовке	2	6	8
8	Питание в туристском походе	4	6	10
9	Тактика и техника пешеходного туризма	2	4	6
10	Первая помощь			
10.1	Первая помощь при ушибах, переломах	4	6	10
10.2	Первая помощь при ожогах, отравлении	4	6	10
11	Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы			
11.1	Движение по дорогам и тропам	0	10	10
11.2	Движение по пересеченной местности	0	6	6
11.3	Движение группы в зимний период	0	6	6
12	Физическая подготовка туриста			
12.1	Физическая подготовка на скорость, силу	2	8	10
12.2	Физическая подготовка на выносливость	2	8	10
12.3	Физическая подготовка на координацию движений и гибкость	2	8	10
12.4	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
12.5	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	4	6
13	Соревнования по туристскому многоборью	2	6	8
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**58**	**158**	**216**

2.4 . Содержание 1 года обучения

Тема 1. Введение. Обеспечение безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма

Образовательная форма: Проблемообразующая беседа, игра «Познавательное путешествие»

Самостоятельное изучение вопросов по тематическим группам и составление информационных карт: роль туризма в жизни людей; знаменитые русские путешественники; история развития туризма в России; экскурсионный и зарубежный туризм; туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России»; краеведение; туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные

направления движения.

Основные понятия: история развития туризма в России, виды туризма.

Тема 2. Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Воспитательная роль туризма. Туристские возможности родного края.

Образовательная форма: дискуссия, интерактивная презентация, образовательная картография, викторина, круглый стол, беседа, игра

Составление характеристик видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; спортивно-оздоровительный туризм. Изучение понятия Пешеходный туризм. Обсуждение вопросов: 1.Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. 2.Волевые усилия и их значение в походах и на занятиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. 3. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом.

Коллективное изучение карты Омской области и нанесение на нее характерных значков отражающих информацию о климате, растительном и животном мире, памятниках природы, памятных исторических местах, экскурсионных объектах, туристских маршрутах. Распределение тем сообщений о природе и истории Омской области. Публичная презентация сообщений. Проведение викторины. Завершение работы над информативной картой Омской области. Рефлексия.

Основные понятия: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут.

Тема 3. Организация и проведения туристских походов.

3.1. Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.2.Организация и проведение походов выходного дня в зимний период.Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.3.Организация и проведениепоходов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

Образовательная форма: проектный метод, образовательное событие, ситуационные задания,круглый стол, квест-игра, викторина

Определение цели туристского похода. Составление плана подготовки к нему, сметы расходов, Изучение правил организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор района и маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение и обыгрывание обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Изучение и обыгрывание мер предосторожности при преодолении естественных препятствий. Значение дисциплины в походе.Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Разбор типичных ошибок туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, посещение музеев и т. п.

Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков. Поход. Выполнение плана похода. Возвращение из похода.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о походе. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка фильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия

Тема 4. Туристское снаряжение

4.1.Основное туристское снаряжение

4.2.Специальное туристское снаряжение

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), круглый стол, беседа, игра, интерактивная презентация, семинар.

Совместное обсуждение и составление памяток в группах по вопросам: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений;личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша),одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение особенностей снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу? Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе, лыжный поход.

Тема 5 .Туристский бивак

5.1. Необходимое оборудование и снаряжение

5.2. Установка бивака, меры безопасности

Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие, семинар, ролевая игра, имитационная игра, интерактивная презентация, дискуссия, проектный метод

Определение цели игры. Распределение по группам и изучение вопросов: требования к месту бивака; эстетические требования к месту бивака; гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам. Составление плана игры, распределение ролей. Разыгрывание ситуаций и отрабатывание умений:

− Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях.

− Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра.

− Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра,

сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

− Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке.

− Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Подведение итогов игры. Подготовка фотоотчета.

Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники.

Образовательная форма: образовательное событие, семинар, интерактивная презентация, учебно-тренировочные занятия

Обсуждение туристских узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

Основные понятия: дистанция 1 класса, обвязки, узлы, переправы, туристская полоса.

Тема 7 . Топографическая подготовка.

7.1. Топознаки

7.2. Работа с картой на местности

7.3. Соревнования по топографической подготовке

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие, круглый стол, беседа, образовательная картография, ситуационные задания, топографический диктант, игра, ситуационные задания, мини-соревнование.

Составление по группам ментальной карты «Карты для ориентирования». Составляющие смысловые позиции карты: виды карт, топографические знаки, цвета карты, масштаб карты, спортивный компас.

Отработка умений чтения карт, зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Определение расстояние по карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (кабинета, двора учреждения, т.п.).

Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Изучение понятия техника спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Разбор типичных ошибок при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

Основные понятия: топографическая карта, спортивная карта, топографические знаки, масштаб, спортивный компас.

Тема 8. Питание в туристском походе.

Образовательная форма: РКМ, семинар, кейс-метод, квест-игра.

Изучение информации и составление памятки «Питание в походе» через классификацию информации: варианты организации питания в походе, значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном поход.Денежные нормы питания туристов, весовые и калорийные нормы дневного рациона; перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес;использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ;питьевой режим на маршруте.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Составление меню и списка продуктов для 1-3дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе.

Тема 9. Тактика и техника пешеходного туризма.

Образовательная форма: игра брейн-ринг, беседа, проектный метод, ситуационные задания, образовательное событие

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста.Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни,

экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Тема 10. Первая помощь

10.1. Первая помощь при ушибах, переломах

10.2. Первая помощь при ожогах, отравлении

Образовательная форма: проблемобразующая беседа, интерактивная презентация, решение ситуационных заданий, беседа, учебная тренировка

Изучение понятия гигиена туриста. Обсуждение обязанностей санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Составление питьевого режима в походе. Освоение способов обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Обзор заболеваний возможных в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов.Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.Состав индивидуального медицинского пакета туриста.

Отработка приемов оказания первойпомощи при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Комплектование походной аптечки. Изучение и отработка приемов остановки кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

Основные понятия: первая помощь, индивидуальный медицинский пакет туриста, обеззараживание воды, санитарный походный журнал, приемы самоконтроля, алгоритмы оказания первой помощи в изученных ситуациях.

Тема 11. Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы.

11.1. Движение по дорогам и тропам

11.2. Движение по пересеченной местности

11.3. Движение группы в зимний период

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия, игровой тренинг, семинар, игра.

Изучение видов, содержания и правил соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз- грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим

движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Отработка техники движения по дорогам и тропам, по автомагистралям, при подъемах и спусках с невысоких гор. Отработка движения без дорог и троп на равнине. Характеристика и преодоление типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил).Разыгрывание алгоритмов безопасных действий туристов при падении камней, переправы через реки. Осуществление разведки места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Зачетные мини-соревнования.

Основные понятия: виды соревнований туристов, алгоритмы переправ через разные типы рек, алгоритмы движения в горах, на равнинах.

Тема 12. Физическая подготовка туриста.

12.1. Физическая подготовка на скорость, силу

12.2. Физическая подготовка на выносливость

12.3. Физическая подготовка на координацию движений и гибкость

12.4. Сдача нормативов по физической подготовке

12.5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Образовательная форма: РКМ, Учебно-тренировочные занятия.

Обсуждение вопрос ряда вопросов. Какое значение имеет хорошая физическая подготовка для туриста? Как нужно заниматься в тренировочных походах? Зачем туристу закаливаться? Почему турист должен быть всесторонне физически развит?Как влияют физические упражнения на деятельность человеческого организма?

Упражнения для разминки. Подвижные игры.Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в

длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

Образовательная форма: учебное наблюдение

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность. Боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Тема 13.Соревнования по туристскому многоборью.

Образовательная форма: интерактивная презентация, образовательное событие.

Изучение характеристик соревнований и определение цели их проведения. Какие задачи решают соревнования. Правила организации соревнований. Состав судейской коллегии и участников. Зачем нужно Положение о соревнованиях. Что такое условия проведения соревнований. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

План и реализация подготовки к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата. Организация соревнований: выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Обеспечение мер безопасности при проведении туристских соревнований.

Участие в областных туристско-краеведческих соревнованиях по туристскому многоборью.

3. 2 год обучения

3.1. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во

время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях и систематизации информации;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

3.2.Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	2	0	2
2	Окружающая среда и факторы опасности	2	2	4
3	Экстремальные природные ситуации	2	6	8
4	Снаряжение			
4.1	Личное и групповое снаряжение	2	6	8
4.2	Основное снаряжение	2	6	8
4.3	Специальное снаряжение	2	6	8
5	Аварийный бивак			
5.1	Аварийный бивак при плохих погодных условиях	2	4	6
5.2	Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях	2	4	6
6	Обеспечение питанием в походе			
6.1	Калорийность питания, нормы	2	6	8
6.2	Составление меню для много дневных походов	2	6	8
7	Первая помощь силами группы			
7.1	Перенос пострадавшего при получении травмы	2	4	6

7.2	Состав аптечки первой необходимости	2	4	6
8	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу			
8.1	Работа с картой, компасом, топознаки	2	6	8
8.2	Ориентирование на местности	2	6	8
9	Техническая подготовка			
9.1	Работа со снаряжением	2	6	8
9.2	Работа на переправах (параллельные перила, маятник)	0	8	8
9.3	Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)	0	8	8
9.4	Работа на переправах (круто наклонная переправа)	0	8	8
9.5	Преодоление личных дистанций, связок, групп	0	8	8
10	Физическая подготовка			
10.1	Физическая подготовка на выносливость	1	7	8
10.2	Физическая подготовка на скорость	1	7	8
10.3	Физическая подготовка на силу	1	7	8
10.4	Физическая подготовка на равновесие	1	7	8
10.5	Физическая подготовка на координацию движений	1	7	8
10.6	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
11	Туристские соревнования			
11.1	Соревнования по туристскому многоборью	2	8	10
11.2	Соревнования по технике туризма	2	8	10
12	Краеведческая и общественно-полезная работа			
12.1	Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны	2	4	6
12.2	Сбор краеведческой информации в области исторических объектов	2	4	6
12.3	Разработка и составление экскурсии	2	6	8
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**45**	**171**	**216**

3.2. Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края

Образовательная форма: круглый стол, интерактивный лекторий, интерактивная экскурсия.

Совместное обсуждение вопросов: особенности географии края, его прошлое, рельеф и климат; основные реки и водоемы; исторические и культурные памятники; возможные экскурсии и походы по краю. Составление образовательного маршрута по освоению программы на предстоящий год.

Основные понятия: география, реки и водоемы, исторические памятники Омской области.

Тема 2. Окружающая среда и факторы опасности

Образовательная форма: интерактивная презентация, учебная тренировка, ситуационные игры.

Объединение в группы, распределение ролей, изучение алгоритма действий. Изучение субъективных и объективных опасностей в группах, составление алгоритмов действий для преодоления факторов опасностей:

1. Команда: горы.
2. Команда: аномальные климатические явления.
3. Команда; действия человека.

Презентация полученных результатов. Взаимообучение групп. Взаимооценивание. Подведение итогов.

Основные понятия: перечень объективных и необъективных факторов опасностей.

Тема 3.Экстремальные природные ситуации

Образовательная форма: имитационная игра, РКМ, семинар, интерактивная презентация

Определение цели игры, распределение функций и ролей. Разбор определения экстремальная ситуация. Изучение условий ее возникновения. Определение степени экстремальности. Сигналы бедствия.

Изучение и обыгрывание алгоритмов поведения человека в экстремальной ситуации. Анализ предлагаемой экстремальной ситуации.

Разыгрывание различных экстремальных ситуаций и выхода их них. Взаимооценивание.

Подведение итогов игры, рефлексия, фотоотчет.

Основное понятие: экстремальная ситуация.

Тема 4. Снаряжение

4.1.Личное и групповое снаряжение

4.2.Основное снаряжение

4.3.Специальное снаряжение

Образовательная форма: инструктаж с ситуационными заданиями, практические задания, имитационная игра, учебная тренировка

Изучение требований к личному, общественному и специальному снаряжению. Составление характеристик снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнемпоходе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Разработка памятки «Типы палаток»: как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов); упаковка и переноска палаток; сушка и проветривание палаток в пути; обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Основные понятия: походное снаряжение, палатка, хозяйственное оборудование.

Тема 5. Аварийный бивак

5.1. Аварийный бивак при плохих погодных условиях

5.2. Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях

Образовательная форма: учебная тренировка, имитационная игра, проблемообразующая беседа, презентация.

Изучение и систематизация информации по вопросам: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика; требования к биваку; выбор места; оборудование бивака; бивак из подручных средств; типы костров и их характеристика.

Отработка умений построения защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек. Отработка алгоритма поведения группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Основные понятия: причины аварийных ситуаций, типы костров.

Тема 6. Обеспечение питанием в походе

6.1. Калорийность питания, нормы

6.2. Составление меню для много дневных походов

Образовательная форма: метод проектов, проблемообразующая беседа, ситуационная игра, КТД.

Выбор тем проектов, объединение в группы, или индивидуальной работы по проекту. Составление плана работы над проектами. Утверждение примерных тем проектов: «Правильная организация питания в сложных условиях»; «Энергетические затраты и их компенсация». «Витамины. Белки, жиры, углеводы», « Водно-солевой режим» «Продукты питания пригодные для похода», «Способы добычи и обеззараживания воды», «Нетрадиционные формы питания», «Съедобные растения». Составление сметы проектов. Сбор информации, консультирование, оформление проектов. Защита проектов, взаимооценивание по критериям. Награждение победителей. Рефлексия.

Основные понятия: правильная организация питания, водно-солевой режим, витамины, белки, жиры, углеводы.

Тема 7. Первая помощь силами группы

7.1. Перенос пострадавшего при получении травмы

7.2. Состав аптечки первой необходимости

Образовательная форма: беседа, видеотренинг, брейн-ринг, инструктаж, презентация, ситуационные задания.

Разбор характерных заболеваний, их симптомов и лечения. Просмотр и анализ видеоматериалов с травмоопасными ситуациями в походах. Отработка приемов и алгоритмов действий оказания первая помощь при травмах: наложение повязок, шин; изготовление носилок, транспортировка пострадавшего; применение дикорастущих лекарственных растений.

Соревнование по оказанию первой помощи.

Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, транспортировка пострадавшего.

Тема 8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу

8.1.Работа с картой, компасом, топознаки

8.2.Ориентирование на местности

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, поход, квест, мини-соревнование, учебная тренировка

Изучение сторон горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Отработка умений: ориентирование без карты и компаса, по часам; ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам; практическое ориентирование в сложных условиях; определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам; определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка); движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния; глазомерная оценка расстояний до предметов; особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях; действия группы при потере ориентировки.

Проведение квеста по точкам с заданиями на изученный теоретический материал и освоенные способы ориентирование. Подведение итогов игры, награждение победителей, фотоотчет.

Основные понятия: горизонт, азимут, компас Адрианова.

Тема 9.Техническая подготовка

9.1.Работа со снаряжением

9.2.Работа на переправах (параллельные перила, маятник)

9.3.Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)

9.4.Работа на переправах (круто наклонная переправа)

9.5.Преодоление личных дистанций, связок, групп

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка, метод «мозгового штурма», решение кейс-задач

Изучение тактики и техники в пешеходном туризме. Разбор схем движения на маршруте по тропам. Изучение способов экономии сил. Ритм и способы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Изучение снаряжения, их видов и целей применения. Работа на переправах. Отработка умений преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

Основные понятия: тактика и техника в пешеходном туризме, движение на маршруте, узлы, виды переправ, преодоление туристской полосы, классификация дистанций

Тема 10. Физическая подготовка

10.1Физическая подготовка на выносливость

10.2Физическая подготовка на скорость

10.3Физическая подготовка на силу

10.4Физическая подготовка на равновесие

10.5Физическая подготовка на координацию движений

10.6 Сдача нормативов по физической подготовке

Образовательная форма: РКМ, презентация, учебная тренировка.

Составление ментальной карты «Строение организма человека»: костно-связочный аппарат; мышцы, внутренние органы, кровеносная система, органы дыхание, органы пищеварения, нервная система. Выполнение различных комплексов упражнений и проведение анализа их влияния на укрепление здоровье, работоспособности. Обсуждение врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка.

Выполнение комплексов упражнений. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

Основные понятия: строение организма человек, врачебный контроль, самоконтроль

Тема 11. Туристские соревнования

11.1. Соревнования по туристскому многоборью

11.2. Соревнования по технике туризма

Образовательная форма: семинар, круглый стол, имитационная игра образовательное событие.

Определение цели участие в соревнованиях. Анализ Положений о слетах, соревнованиях. Составление плана подготовки к районным соревнованиям. Изучение системы штрафов. Освоение работы секретариата, обязанностей судьи на этапе, судейства технических этапов. Проведение тренировок согласно плану. Осуществление самоконтроля.

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр. Подведение итогов. Фотоотчет, заполнение портфолио. Изучение узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах, командных, связках по прохождению дистанции. Подведение итогов, фотоотчет, заполнение портфолио.

Основные понятия: положение как нормативный документ, судейство этапов, судейство технических этапов, самоконтроль, бесштрафовая система.

Тема 12. Краеведческая и общественно-полезная работа

12.1.Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны

12.2.Сбор краеведческой информации в области исторических объектов

12.3. Разработка и составление экскурсии

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол, викторина, брейн-ринг, образовательная экскурсия, проектный метод, образовательное событие, дискуссия.

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов. Сбор материалов. Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Подбор материалов для будущей экскурсии, их изучение, определение цели и задач экскурсии. Одновременно с этим происходит отбор объектов, на которых будет построена экскурсия. Составление экскурсионного маршрута; работа над содержанием экскурсии, написание контрольного текста; определение методики проведения экскурсии; выбор наиболее эффективных методических приемов показа и рассказа во время проведения экскурсии. Защита экскурсии.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практическое задание: проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.

4. 3год обучения

4.1 Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности, эмпатии;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды, представление командного результата;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения, высказывание оценочных суждений;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата, осуществления контроля на каждом этапе деятельности по достижению результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях, систематизации информации, проведения анализа и оценки;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности.

4.2.Учебно-тематический план 3года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	2	0	2
2	Подготовка похода			
2.1	Составление схем, планов графиков маршрута	4	4	8
2.2	Составление меню	2	2	4
2.3	Подготовка снаряжения	0	8	8
2.4	Закуп и расфасовка продуктов	0	4	4
2.5	Распределение обязанностей	2	4	6
3	Обязанности членов туристской группы			
3.1	Работа завхоза	2	2	4
3.2	Работа завснаряжения	2	2	4

3.3	Работа санитара группы	2	2	4
3.4	Работа краеведа	2	2	4
3.5	Работа штурмана и хронометриста и замыкающего	2	4	6
3.6	Работа фотографа и летописца	2	2	4
4	Первая помощь			
4.1	Состав походной аптечки	2	2	4
4.2	Эвакуация пострадавшего	2	2	4
5	Тактика и техника похода	2	6	8
6	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)			
6.1	На воде	2	2	4
6.2	У костра	2	2	4
6.3	В горах	2	2	4
6.4	На пересеченной местности	2	2	4
7	Психологический климат в группе	2	2	4
8	Профессиональная ориентация в туризме			
8.1	Направления профессиональной деятельности	2	3	5
8.2	Профессии с большой перспективой	3	4	7
9	Общая физическая подготовка туриста			
9.1	Физическая подготовка на выносливость	0	8	8
9.2	Физическая подготовка на силу	0	8	8
9.3	Физическая подготовка на скорость	0	8	8
9.4	Физическая подготовка на координацию движений, равновесие	0	8	8
9.5	Физическая подготовка на гибкость	0	8	8
10	Туристские соревнования			
10.1	Участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью	2	10	12
10.2	Участие в соревнованиях разного уровня по технике туризма	2	10	12
10.3	Разработка положения	0	4	4
10.4	Постановка дистанции	0	4	4
10.5	Работа секретариата	0	4	4
11	Краеведческая работа			
11.1	Изучение и составление новых маршрутов походов	2	4	6
11.2	Подготовка и изучение информации о местности похода	2	4	6

11.3	Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов	2	4	6
12	Итоговые занятия			
12.1	Сдача физических и технических нормативов	0	4	4
12.2	Разработка и составление итогового отчета	2	4	6
12.3	Защита проектов: «Пешеходный туризм в моей жизни»	0	6	6
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**52**	**164**	**216**

4.3 Содержание 3 года обучения

Тема 1.Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, интерактивный лекторий, интерактивная экскурсия.

Обсуждение специфики походов в горнолесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Изучение правил поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Знакомство с Законом РФ о туризме. Изучение документов, регламентирующих туристскую деятельность.

Основные понятия: правила поведения в горах, Закон РФ о туризме, перечень документов регламентирующих туризм.

Тема 2. Подготовка похода

2.1 Составление схем, планов графиков маршрута

2.2 Составление меню

2.3 Подготовка снаряжения

2.4 Закуп и расфасовка продуктов

2.5 Распределение обязанностей

Образовательная форма: ситуационные задания, беседа, проектная деятельность, круглый стол, квест-игра, интерактивная презентация, проблемообразующая беседа, КТД, ролевая игра.

Совместное изучение теоретического материла об этапах подготовки походов: правила организации и проведения туристских походов на территории России; инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ; подбор группы; Определение цели и района похода; распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на

выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Работа в группах, с последующим представлением решений:

- разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов;
- доклад о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.
- подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.

Отработка умений укладки рюкзаков. Составление графиков дежурств. Проведение контрольных сборов: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Изучение требований к организации питания в походе, обязанностей завхоза.
Разыгрывание ситуаций и отработка умений: разработка раскладки; закупка, расфасовка и распределение продуктов; хранение и учет продуктов в походе. Проведение тестирования.

Основные понятия: учебно-тренировочный поход, инструкция организации и проведения походов, правила питания в походе

Тема 3.Обязанности членов туристской группы

3.1. Работа завхоза

3.2.Работа завснаряжения

3.3. Работа санитара группы

3.4. Работа краеведа

3.5. Работа штурмана и хронометриста и замыкающего

3.6. Работа фотографа и летописца

Образовательная форма: ролевая игра, дискуссия, проблемообразующая беседа, КТД, ситуационные задания, квест-игра.

Определение цели игры. Изучение обязанностей в туристской группе, принципов их распределения. Составления характеристик функций заместитель руководителя похода, хронометриста, реммастера, фотографа, краеведа, летописца, санитара. Дежурство в походе. Работы на биваке. Составление сценария игры. Проведение игры. Рефлексия. Изучение требований к снаряжению для пешеходного туризма. Разыгрывание ситуаций и отработка умений: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснаряжением. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Проведение тестирования.

Основные понятия: обязанности в туристской группе, чек-лист, метеоролог, эколог, гидролог.

Тема 4. Первая помощь

4.1 Состав походной аптечки

4.2 Эвакуация пострадавшего

Образовательная форма: ситуационные задания, проблемообразующая беседа, презентация, имитационная игра, брейн-ринг, инструктаж, учебная тренировка.

Изучение обязанностей медика, состава походной аптечки. Разбор ситуаций провоцирующих походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм в походе. Актуализация полученных знаний оказания первая помощь при травмах.

Определение цели соревнований по оказанию первой помощи в походе. Проведение тренировок по отработке навыков первой помощи при травмах и заболеваниях; транспортировке пострадавшего; наложению повязок, шин; изготовлению носилок; применение дикорастущих лекарственных растений. Проведение мини-соревнования. Подведение итогов, награждение победителей. Фотоотчет.

Основные понятия: походный травматизм, медицинская аптечка, личная аптечка туриста заболевание, травмы, переохлаждение, обезвоживание, обморожение, иммобилизация, носилки, волокуши.

Тема 5.Тактика и техника походов

Образовательная форма: семинар, РКМ, учебная тренировка, практические занятия, учебная тренировка.

Разбор тактики одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Изучение тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Анализ тактики распределения времени на прохождение маршрута. Изучение требований к техническому оснащению походов.

Отработка техники прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горнолесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером.

Основные понятия: категорийные походы, требования к техническому оснащению походов, техника движения на различной местности, правила ходьбы в горах, техника вязания узлов, подъемы и спуски, траверсы, виды переправ.

Тема 6. Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)

6.1. На воде

6.2. У костра

6.3. В горах

6.4. На пересеченной местности

Образовательная форма: имитационная игра, ситуационные задания, образовательное событие, интерактивная презентация, учебная тренировка.

Актуализация знаний и изучение по вопросам: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ; техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.); техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горнолесной местности. Составление памяток по темам: «Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости»; «Меры предупреждения опасности»; «Меры безопасности при преодолении препятствий».

Составление хода игры. Разработка чрезвычайных ситуаций по направлениям: спасательные работы на переправе, крутых склонах; соблюдение страховки и самостраховки; меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений; встречи с дикими животными; меры безопасности на биваке. Распределение ролей и функций в игре. Проведение игры. Подведение итогов игры, рефлексия. Фотоотчет.

Основные понятия: правила организации движения в походе, схоженность группы, дисциплина в походе, способы психологической разгрузки в многодневных походах,

аварийный случай, самостраховка.

Тема 7. Психологический климат в группе

Образовательная форма: тренинг, беседа.

Вход в тренинг, выяснение ожиданий от работы и их фиксация. Обсуждение принципов подбора участников похода и комплектование группы. Разыгрывание ситуаций: отношения между руководителем и членами группы; принятие решений в группе; конфликтные ситуации и способы их разрешения; обязанности руководителя группы. Предложение способов решения ситуаций. Рефлексия групповая и индивидуальная. Выход из тренинга.

Основные понятия: принципы подбора участников похода, правила комплектования групп, стрессовая устойчивость, сознательная дисциплина, взаимоотношения в группе, конфликты.

Тема 8. *Профессиональная ориентация в туризме*

8.1 Направления профессиональной деятельности

8.2 Профессии с большой перспективой

Образовательная форма: диагностика, интерактивная презентация, круглый стол, деловая игра, экскурсия, беседа

Виды профессий связанных с туризмом. Знакомство с профессиями: инструктор по туризму, экскурсовод, краевед, педагог по туризму, педагог по спортивному ориентированию, геодезист, спасатель. Выявление закономерности между профессиями и обучением по программе «Пешеходный туризм». Диагностика (анализ собственных интересов).

Отработка изученных профессий в форме деловой игры «Кто я в туризме?». Организация экскурсии в средне специальные и высшие учебные заведения, с целью ознакомления программы обучения по профилю «Туризм». Организация встреч со специалистами предприятий, организаций, работающих в туристском направлении. Знакомство с условиями поступления в учебное заведение. Ведение профориентационного дневника. Посещение международного туристско-транспортного форума «Отдых! Омск».

Основные понятия: профессии связанные с туризмом, профориентационный дневник, условия поступления в учебное заведение, отработка изученных профессий.

Тема 9.Общая физическая подготовка туриста

9.1 Физическая подготовка на выносливость

9.2 Физическая подготовка на силу

9.3 Физическая подготовка на скорость

9.4 Физическая подготовка на координацию движений, равновесие

9.5 Физическая подготовка на гибкость

Образовательная форма: РКМ, интерактивный лекторий, ситуационные задания, учебная тренировка

Составление характеристики и изучение методики развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки, разработка индивидуальной тренировочной траектории.

Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения

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

Основные понятия: основные физические качества, выносливость, равномерная тренировка, частота сердечных сокращений, сила, упражнение с отягощением, эстафета, укороченные таймы, координация, равновесие, координация, ловкость.

Тема 10. Туристские соревнований

10.1 Участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью

10.2 Участие в соревнованиях разного уровня по технике туризма

10.3 Разработка положения

10.4 Постановка дистанции

10.5 Работа секретариата

Образовательная форма: образовательное событие, деловая игра, учебное исследование, семинар, интерактивная презентация.

Определение цели соревнования. Разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей. Постановка дистанции. Открытие и закрытие соревнований. Зачетные соревнования. Определение цели участия в событиях. Изучение Положений о соревнованиях по туризму. Составление программы детского туристско-краеведческого мероприятия. Составление и реализация плана подготовки к соревнованиям. Участие в районных соревнованиях, в соревнованиях по туристскому многоборью Центра, в зачетные соревнования, в конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр. Заполнение портфолио.

Основные понятия: классификация соревнований, дистанция, связка, судейская страховка.

Тема 11. Краеведческая работа

11.1.Изучение и составление новых маршрутов походов

11.2.Подготовка и изучение информации о местности похода

11.3 Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов

Образовательная форма: образовательная картография, викторина, игра, проблемообразующая беседа, КТД, учебное исследование, образовательный десант, образовательное событие

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Проведение наблюдений за климатом, погодой, сезонными изменениями в природе в своей местности.

Практическое задание: Организация наблюдений во время туристских прогулок, экскурсий и походов, ведение календаря наблюдений. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет и местных признаков погоды. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов в разные времена года. Наблюдение и исследование растительного мира своей местности, сезонных изменений в природе. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея, памятников истории и культуры своей местности, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые, климат, природные сообщества, особо охраняемые природные территории, природоохранная деятельность, краеведческий материал, экскурсионные объекты, календарь наблюдений, краеведческие исследования, социальная акция, социальный проект.

Тема 12. Итоговые занятия

12.1 Сдача физических и технических нормативов

12.2 Разработка и составление итогового отчета

12.3 Защита проектов: «Пешеходный туризм в моей жизни»

Образовательная форма: проектная работа, РКМ, сдача нормативов, круглый стол

Сдача физических нормативов на скорость и выносливость, постановка палатки и разжигание костра на время, комплектование рюкзака, преодоление переправ. Защита проектов на тему: « Пешеходный туризм в моей жизни». Показ портфолио по пройденной трех годовой программе «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции».

5. Контрольно-оценочные средства

Диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и играет существенную роль в обеспечении и повышении качества обучения, в формировании и развитии необходимых умений и навыков у детей.

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, специального развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

Стартовая диагностика (проводится в начале учебного года) – это определение исходного уровня личностных, метапредметных, предметных результатов обучающихся в той предметной области, которая является профилирующей в данной дополнительной программе, базовых способностей к освоению программы.

Текущая диагностика – это контроль и сбор текущих данных об уровне освоения предметного содержания программы (темы, раздела) обучающимися, овладении необходимыми результатами за короткий промежуток времени.

Промежуточная диагностика (проводится в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, специального развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения. Практика психолого-педагогических исследований показывает, что наблюдение является наиболее приемлемым методом диагностики, так как позволяет дать целостное представление о формирующейся деятельности. Разработанная методика проведения мониторинга основывается на подходах к оценке уровня сформированности

деятельности, обобщенных в работе российского психолога, ученого А.Г. Асмолова «Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли».

Мониторинг предметных результатов проходит на основе «Методики диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании» Л.Н. Буйловой и Н. В. Клёновой.

По результатам мониторинга заполняется таблица.

№ п/п	ФИО обучающегося	Личностное развитие				Метапредметные результаты				Результаты по направленности программы				
										Теория		Практика		
		Нравственно-этическая	Эмоциональн.	Самооценка	**Уровень сформированнос**	Сформирован.	Сформирован.	Сформирован. норм общения	**Уровень сформированнос**	Знания	Терминология	Умения, навыки	Интерес, творчество	**Уровень сформированнос**
1	ФИО первого обучающегося	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	2	0	1
2	ФИО второго обучающегося													
	Результаты по группе													
	Высокий (повышенный) - количество				*				*					*
	Средний (базовый) - количество				*				*					*
	Низкий (пониженный) - количество				*				*					*

1. ***Карта наблюдения личностного развития:***

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

Измеритель: трехбалльная шкала

2. ***Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:***

Способ оценивания: педагогическое наблюдение, ситуационные задания

Измеритель: трехбалльная шкала

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся

Оцениваемые параметры	***Уровень сформированности***		
	Высокий уровень (2)	***Средний уровень (1)***	***Низкий уровень (0)***
1. Личностное развитие			
1.1. Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориенти-руясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)
1.2.	всегда сопереживает и	способен к сопережи-	переживает только

Эмоциональная отзывчивость	стремится сразу оказать помощь другим	ванию, но сразу оказать помощь другим не стремится	собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других
1.3. Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, некритичность к своему поведению

2. Сформированность метапредметных результатов			
Оцениваемые параметры	***Высокий уровень (2)***	***Средний уровень (1)***	***Низкий уровень (0)***
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия — ни самостоятельно, ни по просьбе педагога, не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает

знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношение знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя

3. *Карта формирования результатов по направленности программы:*

Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий различного уровня по туристско-краеведческой направленности.

Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

1 год обучения*:*

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности,

оказания первой помощи;

- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

2 год обучения:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

3 год обучения:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностей родного края; владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи; владение техникой физических навыков туристкой деятельности; наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности.

Измеритель: трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Показатели (оцениваемые параметры)	*Критерии*	*Уровень сформированности*
Теоретическая подготовка		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных знаний составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		Базовый уровень (1) – сочетает специальную терминологию с бытовой
		Повышенный уровень (2) – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к	Использование	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся

занятиям и творческие навыки	специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий	испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		Базовый уровень (1) – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		Повышенный уровень (2) – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий специальное педагогическое образование или прошедший курсы повышения квалификации в данном направлении.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Оборудование для приготовления пищи (газовая плита, горелка)	1
2	Комплект котелков для приготовления пищи (4,8,9,13 л)	1
3	Компас жидкостный	7
4	Костровое оборудование (трос костровой)	1
5	Карабины туристические	20
6	Система страховочная (грудная обвязка, поясная беседка)	5
7	Каска туристическая	5
8	Рюкзак объёмом не менее 80-ти литров	10
9	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) 4х-местная	3
10	Коврик термоизоляционный	17
11	Тент от дождя	2
12	Спальный мешок	10
13	Топор туристический	1
14	Пила	1
15	Лопата складная	2
16	Спутниковый трек типа SPOT	1
17	Зарядное устройство на солнечных батареях	1
18	Треккинговые палки	5
19	Спусковое устройство	10
20	Пантин	2
21	Жумар	2
22	Веревка диаметром 10 мм (страховка спасательная)	190 м
23	Веревка (шнур 8 мм)	20 м

Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество

Дидактический материал в электронном виде		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.

Информационные ресурсы

Название	Ссылка
1. Официальный сайт ФГБОУ ДО "Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей"	https://fcdtk.ru
2. Официальный сайт Федерации спортивного туризма РФ	https://tssr.ru
3. Каталог электронных ресурсов БУ ДО «ОДЮЦТиК»	http://oductik.moy.su/index/ehlektronnye_obrazovatelnye_resursy/0-156
4. Сервис для организации спортивных мероприятий	https://orgeo.ru
5. Сервис для скачивания картографического материала	https://nakarte.me
6. Интернет проект, посвященный горам	http://www.mountain.ru

7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах БУ ДО «ОДЮЦТиК».

Список литературы для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд,

2006.
6. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
7. Григорьев Д.В.Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
8. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
9. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
10. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
11. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
13. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.;ВЛАДОС,2000
16. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой.
17. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
18. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
20. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
21. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
22. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
23. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
24. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
25. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
26. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104 с.
29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.

30. Энциклопедия туриста. М., 1993
31. http://минобрнауки.рф
32. http:// nsportal.ru
40. http:// turcentrrf.ru/
41. http:// yunomsk.ru/
42. www.mountain.ru

Список литературы для обучающихся:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Журавлев М.П., – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
3. Кочедамов, В.И.Омск.Как рос и строился город. Изд. дом «Наука», 2014
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство. Большая Российская Энциклопедия.1993.

Приложение № 1

Контрольно-измерительные материалы
Спецификация
промежуточной аттестации обучающихся 1 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
май 2020/2021 учебный год

Назначение КИМ

Выявление основных знаний, умений, навыков у обучающихся. Оценка уровня усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Объектами проверки выступают: предметные знания, практические умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, коммуникативные навыки.

Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознание, воспроизведение, классификация, объяснение, оценивание, применение в практической деятельности.

К основным принципам отбора конкретных объектов проверки следует отнести:
- равномерное представление в КИМ всех содержательных разделов программы с учетом степени их раскрытия в программе;
- соблюдение баланса между формализуемыми элементами знаний и теми компонентами проверки, которые требуют свободно конструируемого ответа;
- сочетание форматов заданий, использование которых подтвердило их эффективность, с формами работы, создающими дополнительные возможности для демонстрации обучающимися уровня своей подготовки;
- постепенное усложнение числа заданий, нацеливающих обучающихся на применение полученных при изучении программы знаний и умений;
- использование для проверки основных объектов заданий различных типов и уровней сложности, что позволяет обучающимся более полно продемонстрировать свой уровень овладения данным компонентом содержания.

Структура КИМ

Тестовые задания позволяют установить уровень овладения обучающимися содержания основных разделов программы; практические задания раскрывают умения и навыки, сформированные в соответствии с программным материалом, их возможность применения на практике.

Предлагаемый комплекс заданий нацелен на дифференцированное выявление уровней подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности. Распределение заданий по уровням сложности.

Содержание и структура КИМ разработаны на основе предполагаемых результатов данной программы, дают возможность достаточно полно проверить комплекс знаний и умений обучающихся:
- знать и применять на практике правила соревнований, регламент, кодекс туриста;
- уметь использовать приобретенные знаний и умения в практической деятельности;
- уметь работать в группе;
- уметь решать поставленные ситуационные задачи;
- уметь использовать туристское снаряжение, применять технические приёмы;
- осознавать ценность укрепления здоровья и физического развития.

В основе системы оценивания лежит трехбалльная измерительная шкала:
- повышенный уровень (знает теорию, может применить на практике);
- базовый уровень (знает теорию, частично применяет на практике);

- пониженный уровень (частично знает теорию, не может применить на практике).

Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения аттестации по результатам освоения программы требуется специальное, личное и групповое туристское снаряжение, картографический материал, компасы, секундомеры, протоколы, таблицы, карточки.

Условия проведения (требования к специалистам)

В помещении, где проводится теоретическая часть занятия, должно быть хорошее освещение, помещение проветрено; практическая часть проводится в спортивном зале или на спортивной площадке.

Требования к квалификации специалиста, проводящего аттестацию – педагог туристско-краеведческой направленности.

Рекомендации по подготовке к работе

При подготовке рекомендуется использовать конспекты занятий, кодекс (туриста) путешественника, правила проведения соревнований по туризму, картографический материал, специальную и популярную литературу по туристско-краеведческой направленности.

Время выполнения варианта КИМ

На выполнение работы: 45 минут.

План варианта КИМ

Разделы:

1. Туристское снаряжение
2. Топография и ориентирование
3. Краеведение

КИМ

промежуточной аттестации обучающихся 1 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
май 2020/2021 учебный год

Максимальное количество баллов: 58

Пониженный уровень – 0-38 баллов
Базовый уровень – 39-53 балла
Повышенный уровень – 54-58 баллов

1. Туристское снаряжение

Личное и групповое туристское снаряжение; подготовка к походу, путешествию, подведение итогов похода; организация туристского быта; правила движения в походе, питание в туристском походе, техника безопасности при проведении туристских походов; туристские должности в группе.

1 тест: Инструкция для обучающихся:

На выполнение заданий дается 10 минут.

Максимальное количество баллов – 20.

Разделите снаряжение на 2 группы (индивидуальное и групповое), результаты внесите в таблицу:

индивидуальное	групповое

а) палатка туристская, б) топор в чехле, в) таганок костровый, г) пила двуручная, д) спальный мешок, е) ложка, ж) кружка, з) полотенце, и) кан туристский, к) половник, л) аптечка медицинская, м) ремонтный набор, н) лыжи, о) нож, п) спички, р) тент защитный, с) рюкзак.

Практическое задание: составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий, укладка рюкзака. Таблица оценивания

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка (по 3-х бальной системе)
1		
2		

2 тест: Требования к месту бивуака**,** Организация бивачных работ.
Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 5 минут.
Максимальное количество баллов - 5
Назвать 4 основных требования, предъявляемых к местности, при выборе места туристского бивуака. (Безопасность, наличие воды, наличие дров, эстетичность)
Практическое задание: организация бивачных работ: 1-указать, куда поставить рюкзаки; 2 - Сказать, кто, что должен достать из рюкзаков; 3- распределить поручения, кто, что должен делать, в каком порядке, 4 - не превращать дело в игру; 5 - все работы заканчиваются одновременно, выполнив задание, помоги товарищам!
3 тест: Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 10 минут.
Максимальное количество баллов - 9
Составление меню и списка продуктов для 1-дневного похода. Работа в группах (3 чел.)
Таблица оценивания

№ гр.	ФИО обучающихся	Оценка (по 3-х бальной системе)
1		
2		

2.Топография и ориентирование.
Понятие о топографической и спортивной карте, условные знаки топографических карт, работа с компасом, ориентирование по горизонту, азимут, измерение расстояний, ориентирование по местным предметам.
4 тест: Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 10 минут.
Максимальное количество баллов - 12
1. Определить по компасу азимут на заданный объект
2. Определить масштаб карты, измерить расстояние по карте из пункта «А» в пункт «В»;
3. Определить стороны горизонта по стрелке механических часов, по небесным светилам.
4. Назвать не менее 5 примеров расстояний до видимых или слышимых ориентиров
Таблица оценивания

№ п/п	ФИО обучающегося	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4
1					
2					

3.Краеведение.
История родного края и его природные особенности, туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.
5 тест: Работа в группах (3 чел.)
Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 10 минут.
Максимальное количество баллов - 12
1. Напишите не менее 5 обитающих в нашей местности животных, опасных для человека.
2. Напишите не менее 8 съедобных (лекарственных) растений, произрастающих в нашей местности.

3. Напишите названия 3 рек и 3 озер, расположенных в нашей местности.
4. Найдите на карте 5 указанных деревень нашего района.

Таблица оценивания

№ п/п	ФИО обучающегося	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4
1					
2					

Спецификация

промежуточной аттестации обучающихся 2 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
май 2021/2022 учебный год

Назначение КИМ

Выявление основных знаний, умений, навыков у обучающихся. Оценка уровня усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Объектами проверки выступают: предметные знания, практические умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, коммуникативные навыки.

Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознание, воспроизведение, классификация, объяснение, оценивание, применение в практической деятельности.

К основным принципам отбора конкретных объектов проверки следует отнести:
- равномерное представление в КИМ всех содержательных разделов программы с учетом степени их раскрытия в программе;
- соблюдение баланса между формализуемыми элементами знаний и теми компонентами проверки, которые требуют свободно конструируемого ответа;
- сочетание форматов заданий, использование которых подтвердило их эффективность, с формами работы, создающими дополнительные возможности для демонстрации обучающимися уровня своей подготовки;
- постепенное усложнение числа заданий, нацеливающих обучающихся на применение полученных при изучении программы знаний и умений;
- использование для проверки основных объектов заданий различных типов и уровней сложности, что позволяет обучающимся более полно продемонстрировать свой уровень овладения данным компонентом содержания.

Структура КИМ

Задания позволяют проверить физическую подготовленность обучающихся, готовность к соревновательной деятельности и практическую проверку знаний, умений, навыков в туристско-краеведческой деятельности и походной практике.

Предлагаемый комплекс заданий нацелен на дифференцированное выявление уровней подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности. Распределение заданий по уровням сложности.

Содержание и структура КИМ разработаны на основе предполагаемых результатов данной программы, дают возможность достаточно полно проверить комплекс знаний и умений обучающихся:
- знать и применять на практике правила соревнований, регламент, кодекс туриста;
- уметь использовать приобретенные знаний и умения в практической деятельности;
- уметь работать в группе;
- уметь решать поставленные ситуационные задачи;

- уметь использовать туристское снаряжение, применять технические приёмы;
- осознавать ценность укрепления здоровья и физического развития.

В основе системы оценивания лежит трехбалльная измерительная шкала:
- повышенный уровень (знает теорию, может применить на практике);
- базовый уровень (знает теорию, частично применяет на практике);
- пониженный уровень (частично знает теорию, не может применить на практике).

Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения аттестации по результатам освоения программы требуется специальное, личное и групповое туристское снаряжение, картографический материал, компасы, секундомеры, протоколы, таблицы, карточки.

Условия проведения (требования к специалистам)

В помещении, где проводится теоретическая часть занятия, должно быть хорошее освещение, помещение проветрено; практическая часть проводится в спортивном зале или на спортивной площадке.

Требования к квалификации специалиста, проводящего аттестацию – педагог туристско-краеведческой направленности.

Рекомендации по подготовке к работе

При подготовке рекомендуется использовать конспекты занятий, кодекс (туриста) путешественника, правила проведения соревнований по туризму, картографический материал, специальную и популярную литературу по туристско-краеведческой направленности.

Время выполнения варианта КИМ

На выполнение работы: 35 минут.

План варианта КИМ

Разделы:
1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Соревновательные дистанции
3. Туристские узлы

КИМ

промежуточной аттестации обучающихся 2 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
май 2021/2022 учебный год

Максимальное количество баллов: 48

Пониженный уровень – 0-32 балла
Базовый уровень – 33-44 балла
Повышенный уровень – 45-48 баллов

1. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (туристическая техника).

1 тест: выполнение комплекса ГТО

Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 10 минут.
Максимальное количество баллов -15 баллов
требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы

		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4	4	4	4	4

Для получения зачёта необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2 тест: соревновательные дистанции

Инструкция для обучающихся:

На выполнение заданий 1 обучающемуся дается 15 минут.

Прохождение дистанции соревнований 1 или 2 класса на время с выполнением технических приёмов согласно регламента.

Максимальное количество баллов - 25

Параметры этапов должны соответствовать требованиям, указанным в Таблицах

Параметры дистанции

Класс дистанции	Короткая личная, связка, группа	
	Длина (м)	Кол-вотехнических этапов
1	200-400	4-5
2	400-800	2-5
3	800-1200	5-6

Параметры и характеристики технических этапов
(дисциплины: «дистанция – пешеходная – личная» «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа»)

Название этапа	Класс дистанции - 1	Класс дистанции - 2
Переправа горизонтальный маятник	Судейские перила, самостраховка; с опорой на перила. L=5-12 м, h=до 1 м	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=10-15 м, h= 1,5 м
Переправа по бревну	Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=6-10	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=6-12 м
Переправа по паралельным перилам	Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=8-14 м	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=14-20 м
Подъём - спуск	Перила судейские, самостраховка; спортивным способом, с альпенштоком L=15-25 м, α=20-30°	Перила судейские, самостраховка L=20-30 м, α=25-35° Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс	Перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=15-22 м, α=до 20-30°	Перила судейские, самостраховка, L=22-30 м, α=25-35° Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°
Переправа методом «вертикальный маятник»	Перила судейские, гимнастическая страховка H=3-5м, L=до 3м	Перила судейские, самостраховка H=3-5м, L =3 м
Навесная переправа	-	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=14-20 м

3 тест: туристские узлы

Инструкция для обучающихся:
На выполнение задания дается 10 минут.
Максимальное количество баллов - 8
(за правильно завязанный узел и правильно озвученное применение - 1 бал, закрепление перил – 2 балла)
Завязать узлы
(не менее 6) согласно их применению при исполнении технических приёмов:
- Для связывания верёвок: встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый;
- Петлевые: проводник восьмёрка, австрийский проводник, двойной проводник;
- Для крепления на опоре: карабинная удавка, штык, стремя, булинь, грейпвайн удавка;
- Схватывающие: симметричный схватывающий, схватывающий Бахмана, австрийский схватывающий.

Навешать (закрепить) перила для этапов «Спуск-подъём».

Спецификация
итоговой аттестации обучающихся 3 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
декабрь 2022/2023 учебный год

Назначение КИМ

Выявление основных знаний, умений, навыков у обучающихся. Оценка уровня усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Объектами проверки выступают: предметные знания, практические умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, коммуникативные навыки.

Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознание, воспроизведение, классификация, объяснение, оценивание, применение в практической деятельности.

К основным принципам отбора конкретных объектов проверки следует отнести:
- равномерное представление в КИМ всех содержательных разделов программы с учетом степени их раскрытия в программе;
- соблюдение баланса между формализуемыми элементами знаний и теми компонентами проверки, которые требуют свободно конструируемого ответа;
- сочетание форматов заданий, использование которых подтвердило их эффективность, с формами работы, создающими дополнительные возможности для демонстрации обучающимися уровня своей подготовки;
- постепенное усложнение числа заданий, нацеливающих обучающихся на применение полученных при изучении программы знаний и умений;
- использование для проверки основных объектов заданий различных типов и уровней сложности, что позволяет обучающимся более полно продемонстрировать свой уровень овладения данным компонентом содержания.

Структура КИМ

Тестовые задания позволяют установить уровень овладения обучающимися содержания основных разделов программы; практические задания раскрывают умения и навыки, сформированные в соответствии с программным материалом, их возможность применения на практике.

Предлагаемый комплекс заданий нацелен на дифференцированное выявление уровней подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности. Распределение заданий по уровням сложности.

Содержание и структура КИМ разработаны на основе предполагаемых результатов данной программы, дают возможность достаточно полно проверить комплекс знаний и умений обучающихся:

- знать и применять на практике правила соревнований, регламент, кодекс туриста;
- уметь использовать приобретенные знаний и умения в практической деятельности;
- уметь работать в группе;
- уметь решать поставленные ситуационные задачи;
- уметь использовать туристское снаряжение, применять технические приёмы;
- осознавать ценность укрепления здоровья и физического развития.

В основе системы оценивания лежит трехбалльная измерительная шкала:

- повышенный уровень (знает теорию, может применить на практике);
- базовый уровень (знает теорию, частично применяет на практике);
- пониженный уровень (частично знает теорию, не может применить на практике).

Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения аттестации по результатам освоения программы требуется специальное, личное и групповое туристское снаряжение, картографический материал, компасы, секундомеры, протоколы, таблицы, карточки.

Условия проведения (требования к специалистам)

В помещении, где проводится теоретическая часть занятия, должно быть хорошее освещение, помещение проветрено; практическая часть проводится в спортивном зале или на спортивной площадке.

Требования к квалификации специалиста, проводящего аттестацию – педагог туристско-краеведческой направленности.

Рекомендации по подготовке к работе

При подготовке рекомендуется использовать конспекты занятий, кодекс (туриста) путешественника, правила проведения соревнований по туризму, картографический материал, специальную и популярную литературу по туристско-краеведческой направленности.

Время выполнения варианта КИМ

На выполнение работы: 45 минут на 1 и 2 разделы и 45 минут на 3 раздел

План варианта КИМ

Разделы:

1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
2. Техника пешеходного туризма
3. Туристско-спортивная подготовка

КИМ

итоговой аттестации обучающихся 3 года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»
декабрь 2022/2023 учебный год

Максимальное количество баллов: 42

Пониженный уровень – 0-21 балла
Базовый уровень – 22-37 баллов
Повышенный уровень – 38-42 балла

1.Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**,** походная медицинская аптечка, основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

1 тест: Инструкция для обучающихся:

На выполнение заданий дается 10 минут.

Максимальное количество баллов – 12.
Работа в группах по 5 чел. Составьте перечень лекарств, входящих в состав медицинской аптечки для двухдневного похода.
Таблица оценивания

№ гр.	ФИО обучающихся	Оценка (по 3-х бальной системе)
1		
2		

2 тест: Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 20 минут.
Максимальное количество баллов – 12.
Практическое задание: помощь условно пострадавшему при травмах (перелом, вывих, открытая рана), ожогах, обморожениях. Изготовление средства для переноса пострадавшего. Работа в группах по 3 -5 человек. Даётся задание с озвученной травмой (например перелом берцовой кости). Группа выполняет задание в отведенное время.
Таблица оценивания

№ гр.	ФИО обучающихся	Оценка (по 3-х бальной системе)
1		
2		

2. Техника пешеходного туризма.
Техника преодоления препятствий с использованием природных материалов, техника преодоления препятствий с использованием спецснаряжения, организация страховки, правила поведения и техника безопасности.
3 тест: Инструкция для обучающихся:
На выполнение заданий дается 15 минут.
Максимальное количество баллов – 18.
Практическое задание: преодоление искусственно созданных препятствий на время: 1) кочки, 2) бревно, 3) навесная переправа, 4) параллельные перила, 5)горизонтальный маятник, 6) вертикальный маятник; с организацией самостраховки.

№ п/п	ФИО обучающегося	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4	Задание 5	Задание 6
1.							
2.							

3. Туристско-спортивная подготовка
Максимальное количество баллов: 25
Пониженный уровень – 0-10 баллов
Базовый уровень – 11-19 балла
Повышенный уровень – 20-25 баллов
Туристско-спортивная подготовка: ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения; подготовка к походу, подведение итогов похода, нормативные документы по туризму; организация туристского быта в экстремальных ситуациях; туристическое узлы и связки.
Тест
Инструкция для обучающихся:
Ответь на вопросы. На выполнение работы отводится 45 минут.
1) Какое количество участников команды может одновременно находиться на вертикальных перилах?
а) Вся команда б) 1 участник в) 2 участника

2) Всероссийские соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» в возрастной группе «юниоры/юниорки» проводятся на маршрутах:

а) 4-6 к.с. б) 1-3 к.с. в) 1 к.с.

3) Кем осуществляется подача протеста на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

а) Участником команды. в) Независимым наблюдателем.

б) Представителем команды. г) Судьей этапа.

4) Соревнования в группе дисциплин «дистанция» по характеру зачета результатов делятся на:

а) Личные, лично-командные, командные

б) Короткие, длинные

в) Индивидуальные, групповые

5) Расшифруйте следующие аббревиатуры:

ВСС:_____

КЛ: _____

РЗ:_____

6) Подчеркните страховочное снаряжение:

Солнцезащитные очки, обвязка, рюкзак, спички, карабины, хобба, восьмерка, котел, дождевик, жумар, каска, кроль, рукавицы, веревка, ботинки, скальные крючья, фонарики (бахилы), закладки, тросик, газовая горелка, ледобуры, карта, термос для чая.

7) Распределите узлы для выполнения технических приемов по следующим категориям:

Узлы: Австрийский (обмоточный), встречный, прусик, проводник-восьмерка, узел Бахмана, карабинная удавка, двойной проводник, штык, грейпвайн, встречная восьмерка, брамшкотовый, стремя, булинь, австрийский проводник.

Для связывания веревок	Для крепления к опоре	Петлевые	Схватывающие

8) Какая из страховочных систем не используется в качестве самостоятельной:

а) Полная система. б) Поясная система. в) Верхняя система.

9) С помощью каких узлов Вы сделаете себе самостраховочную петлю из репшнура?

Ответ: _____

10) Подчеркните предметы общественного ремнабора:

Предметы: Отвертка, зеркало, шило, сода, надфиль, гитара, напильник, тросик для крюков, куски ткани х/б, планшет, свисток, куски ткани капрон, карта, иглы, компас, наперсток, термометр, нитки х/б, зажигалка, нитки капрон, нож, плоскогубцы, стропа, веревочка, записная книжка, тара под ремнабор, проволока, сахар рафинад, скотч, губная помада гигиеническая, изолента, шуруп, подвес для очков, клей «Момент», мочалка, резинка, штатив, ножницы.

11) На один блок-ролик разрешается подвешивать:

а) Один груз не более 100 кг г) Один рюкзак

б) Одного человека д) Один человек + один рюкзак

в) Двух человек

12) Подчеркните защитное снаряжение:

Треккинговые палки, каска, обвязка, дождевик, карабин, страховочная восьмерка, солнцезащитные очки, жумар, перчатки трикотажные, рукавицы брезентовые, куртка, штаны, ботинки, блоки, страховочная веревка, фонарики (бахилы), скальные крючья, закладки, рюкзак, ледобуры, ледорубы, накомарник, косынка, шапка теплая, каремат, полиспасты, вспомогательный ролик для движения по навесной переправе, перильная веревка, блок-ролик, кроль, газовая горелка.

13) Как называется однодневная остановка на отдых во время похода?
Ответ: _____
14) Найдите один из наиважнейших критериев выбора места установки лагеря, присутствующий на фото №1 и отсутствующий фото №2?
15) В течение дня группа шла к месту назначения (установки лагеря) и вышла к нему под вечер. Какие блюда вы рекомендуете приготовить на ужин? Каковы критерии выбора?

Меню ужина	Критерии выбора

Продукты: Сайра, печенье, макароны, тушенка, пряники, рис, капуста, свекла, гречка, какао, сгущенка, курага, сухари, манка, молоко сухое, изюм, пшенка, кисель, чернослив, сахар, перловка, картофель, морковь, лук, сыр, кофе, конфеты, горох, чай.
16) Группа туристов отправилась в однодневный радиальный выход, планируя вернуться вечером в лагерь. Не уложившись в световой день и опасаясь заблудиться в темноте, группа остановилась на «холодную» ночевку: без палаток, ковриков и спальников (см. рис.)
С помощью какого снаряжения можно:
а) Построить укрытие.
б) Обеспечить максимальную теплоизоляцию ног.
17) Протяженность пешего маршрута 2 категории сложности составляет:
а) Не менее 130 км. б) Не менее 160 км.
18) За какие из перечисленных нарушений на соревнованиях в группе дисциплин «дистанция» применяется снятие с этапа:
Нарушения: Работа без рукавиц, невыполнение требований судьи, неправильное выполнение технического приема, потеря каски, отсутствие страховки, перегрузка перил, потеря специального снаряжения, невыполнение условия прохождения дистанции.
19) При подъеме команды по склону с верхней страховкой первый участник может страховать второго:
а) Через личное спусковое устройство, включенное в петлю поясной системы
б) Через точку опоры
в) Через карабин, включенный в петлю поясной системы
20) В какую часть страховочной системы включаются страховочная и сопровождающая веревки при переправе участника через водное препятствие по бревну?
21) На каком из этапов запрещена транспортировка рюкзаков со снаряжением совместно с участником?
Этапы: Переправа вброд, навесная переправа, переправа по бревну, переправа через овраг по дну, подъем по склону свободным лазаньем, подъем по перилам.
22) На что указывают стрелки на фото прохождения этапа «Переправа по бревну маятником»?

23) Подъем по затяжным склонам осуществляется:

а) В «лоб» б) Серпантином

24) При преодолении каких препятствий используют движение в «три такта»?

25) Горизонтальный либо наклонный, протяженный, но относительно узкий участок скального рельефа, по которому можно двигаться со страховкой это:

а) Щель	г) Камин	ж) Терраса
б) Расщелина	д) Полка	з)Стена
в) Балкон	е) Уступ	и) Выступ

Приложение № 2

Методические материалы

Практические задания по теме «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

1. Используя тренажер, завяжите все изученные узлы, применяемые в спортивном туризме. При завязывании каждого последующего узла определите, к какой группе он относится. Используйте различные варианты задания, например:
   - предложите завязать свои любимые узлы;
   - дайте задание завязать как можно больше узлов на отрезке репшнура длиной 1,5 – 2 м;
   - поделите группу на команды и устройте веревочную эстафету.
2. Засеките время, потраченное на завязывание узлов, например: проводник-восьмерка, встречный, грейпвайн, штык, булинь, австрийский проводник, полугрейпвайн удавка, двойной булинь. Полученные результаты запишите. Если среднее время на завязывание одного узла составляет до 15 секунд, - это свидетельствует о хорошем уровне подготовленности. Данное задание можно выполнять несколько раз в целях отработки и совершенствования техники вязки узлов. Также можно изменять количество и перечень узлов.
3. Завяжите узел с закрытыми глазами, за спиной, после 10 отжиманий, после 10 выпрыгиваний из низкого приседа и т.д. Вариативность задания зависит от вашего воображения. Начать выполнять данное задание лучше всего с простых узлов (например, проводник - восьмерка).
4. Во время кроссовой подготовки после каждого километра завязывайте узел. Узлы должны быть подобраны следующим образом - от простых к более сложным. Например, после первого километра можно завязать простой проводник, а после пятого – грейпвайн.
5. Возьмите кусок основной веревки и завяжите на естественной опоре (например, дереве) узлы, относящиеся к группе «Для крепления веревок к опоре/карабину».

Практические задания по теме «Специальное туристское снаряжение»

1. Разложите несколько видов специального снаряжения: жумар, зажим типа «шант», спусковое устройство типа «восьмерка», карабин с автоматической муфтой «автомат», карабин с механической муфтой типа «Иремель», карабин с полуавтоматической муфтой типа «Ирбис» и др. Необходимо назвать каждый элемент специального туристского снаряжения и его назначение.
2. Закрепите веревку на горизонтальной поверхности и отработайте пристежку и отстежку жумара и спускового устройства типа «восьмерка».
3. Натяните горизонтальные перила и отработайте пристежку и отстежку карабинов (в каждой руке должен быть карабин, т.е. работа с карабином одной рукой).
4. Наденьте страховочную систему. Данное упражнение желательно выполнять несколько раз с учетом времени для закрепления и отработки навыков надевания страховочной системы.
5. Разложите несколько бухт веревок разного диаметра. Предложите определить диаметр веревок.
6. Предложите смаркировать бухту веревки длиной 40 метров. Первый раз задание выполняется на качество маркировки. Затем задание можно повторить с учетом времени. Повторять следует несколько раз для закрепления и совершенствования навыков бухтования.

Практические задания по теме «Техническая подготовка в спортивном туризме»

1. На горизонтальной поверхности подготовьте тренажер, состоящий из «связки» этапов «Подъем» - «Траверс» - «Спуск». Необходимо выполнить без потери самостраховки следующие ТП:
   - подъем с самостраховкой по перилам;
   - траверс склона по перилам;
   - спуск с самостраховкой по перилам.
2. Первое прохождение выполняется с акцентом на детали выполнения технического приема. Повторение упражнения может производиться с учетом времени прохождения «связки» этапов.
3. Во время кроссовой подготовки после каждого пробегаемого километра выполняйте следующие ТП: «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» и «Переправа по бревну на равновесие». ТП лучше чередовать (1км. - с маятником, 2км. – на равновесии и т.д.).
4. На некрутом травяном склоне отработайте технику подъема (спуска) с самостраховкой. После чего проделайте это с учетом времени.
5. На горизонтальных натянутых перилах отработайте технику пристежки (отстежки) к навесной переправе и движения по ней.
6. Пройдите на время дистанцию:
   Этап 1. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»;
   Блок этапов 2-4:
   Этап 2. «Подъем с самостраховкой по перилам»;
   Этап 3. «Траверс склона по перилам»;
   Этап 4. «Спуск с самостраховкой по перилам»;
   Этап 5. «Навесная переправа»;
   Этап 6. «Переправа по параллельным перилам»;
   Этап 7. «Узлы» (встречный, булинь и др.).

Квест – игра «Карта»

Закрепление полученных знаний в виде игры. Участники, шаг за шагом, находят задания в классе. Место «прятки» зашифровано в карте. Чтобы найти нужное место необходимо сначала выполнить задание. Этот этап требует предварительной подготовки. Нам понадобятся:

- Распечатанные задания (по одному экземпляру на каждую команду!) Всего заданий 5.
- Разноцветные стикеры. На усмотрение педагога можно прятать цветные стикеры, так как лист с заданием большой и спрятать его сложно. Стикер обменивается на лист с заданием у учителя.
- Приз в конце игры. По желанию. Но детям всегда приятно после стараний получить какое-либо вознаграждение. Это могут быть сладости, или медали\сертификаты. Мы предлагаем вариант закладки- линейки. Достаточно распечатать на плотной бумаге и разрезать.

Делим класс на команды. Оптимальное количество человек в команде для усвоения материала 5-7 человек. Выдаем первое задание. Участники расходятся думать в разные стороны. Либо на доске, либо у каждой команды на руках есть карта класса. В клеточках расставлены цифры. Задача команды - определить правильную цифру,выполнив задание, найти её на карте и проследовать в «зашифрованное место».

Рис.1: карта

Задание 1. Кто из этих ребят спускается с горы правильно и соблюдает технику безопасности?

Правильный ответ: 1

Рассмотрим каждую ситуацию отдельно:

1. Девочка сидит на ватрушке и держится обеими руками за ручки. (Все правильно)
2. Два мальчика едут «паровозиком», а рядом один едет головой вперед. (Спускаться с горы всегда нужно только по одному! В случае падения, один может случайно ударить другого. Ни в коем случае нельзя ехать головой вперед!)
3. Мальчики едут вниз. Один на санках, другой на ватрушке. (Помимо того, что один едет вниз головой, есть еще один момент! Они катаются на горе, где есть небезопасное препятствие (в данном случае пень и снеговик). И даже если накатанная дорога идет рядом, это все равно опасно. В любой момент сани может развернуть и столкновение будет неизбежно, что принесет в последствии травмы).
4. Девочка едет с горы, которая выходит на проезжую часть, где ездят машины. (Горку всегда нужно выбирать подальше от мест, где может встретиться любой транспорт!)

Участники команд смотрят на карту и ищут место, рядом с которым стоит цифра 1. В нашем варианте – это цветок. (Мы прикрепляем карту без цифр, чтобы педагог мог выбрать любые места для команд. Цифры можно ставить ручкой. Лучше для команды определить свой цвет ручки). Под цветком они находят следующее задание.

Задание 2. Соедини цифры по порядку и посчитай, сколько сосулекугрожает жизни и здоровью девочки?

Правильныйответ:8

Участники снова обращаются ккарте и ищут место с цифрой 8. В нашем случае – это ведро. Там находят следующее задание.

Задание 3. Кроссворд. Нужно разгадать все слова и посчитать, сколько развстретилась буква «А».

По вертикали:	*По горизонтали:*
1. Принимает любую форму, но не пластилин. 3. В огне не горит, в воде не тонет. Играя в снежки, необходимо тепло одеваться, а как защититьруки от холода? Место между шапкой и шарфом, в которое ни в коем случае нельзя целиться снежком.	1. Зимняя игра в «ляпы». Скользкая опасность, из-за которой надо внимательно выбирать площадкудля игры и смотреть под ноги. Её нельзя затевать, играя с друзьямив снежки, она может привести к травмам, и веселью придет конец. Это нельзя добавлять в снег, из которого лепишь снежки, они станутТяжелыми и опасными, а еще промокнут варежки, и от этого замерзнут руки.

Сколько всего букв «А» встретилось тебе на пути?

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 1. Снежки 2. Гололёд 4. Драка 5. Вода

По вертикали: 1. Снег 3. Лёд 5. Варежки 6. Лицо

Правильный ответ: 4

На карте под цифрой 4 у нас книги. В одной из них следующее задание.

Задание 4: Медицина. Рассмотрим каждую ситуацию отдельно.

Обморожение.

Вы гуляли на улице с другом и не заметили, как пальцы на ногах уже потеряли чувствительность. Что придет к вам на помощь? Вещи, которые помогут: вата, термос с чаем, теплый шарф, пакет.

Лишнее – лёд.

Обветривание кожи.

Весь день вы провели в лесу, катаясь на лыжах. Красивый пейзаж, отличная лыжня и хорошая компания! Но уже в середине дня вы чувствуете дискомфорт, а друзья смеются над вашим лицом. Что забыли взять с собой напрогулку?

Вещи, которые помогут: термос с чаем, крем, бальзам для губ, шарф. Лишнее: Йод и соль.

Солнечные ожоги

Солнечный, безветренный день – отличная погода для рыбалки! Вы с родителями отправляетесь в самое сердце озера. Что возьмете с собой кроме рыболовных снастей?

Вещи, которые помогут: солнцезащитный крем, бальзам для губ, солнцезащитные очки, шарф.

Лишнее: шезлонг и гитара.

Итого получается 5 ненужных вещей. Соответственно ищем в карте цифру 5. У нас – это лампа. Под лампой следующее задание.

Прочитай внимательно ситуации и выбери только те предметы, которые пригодятся для оказания первой помощи или предотвращения травмы. Все остальные, ненужные - посчитай. Это и будет следующий номер места, где искать задание.

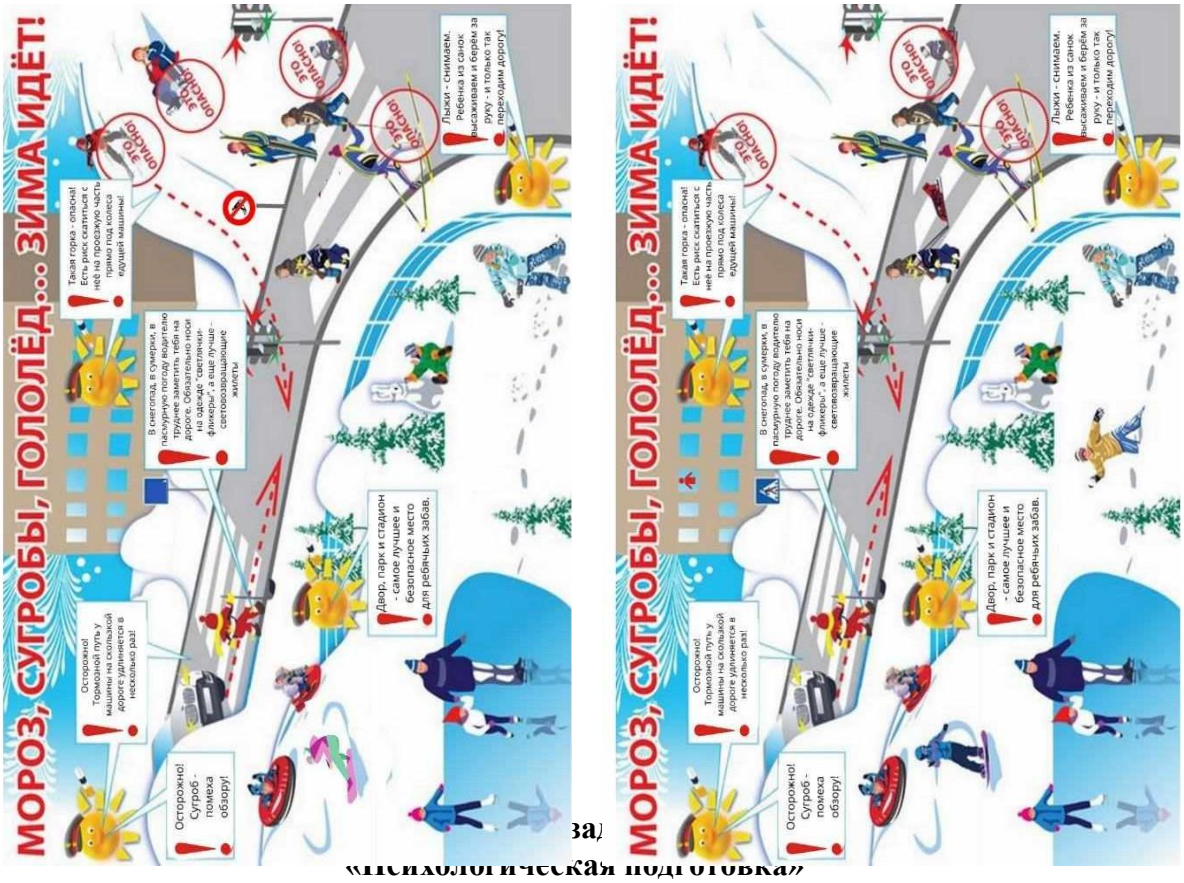
Задание 5: Участникам нужно найти 7 отличий на картинке. И только после того, как они назовут все 7 учителю – получают приз. На этом игра окончена. После того, как все команды финишируют можно всем вместе разобрать каждое задание с акцентом на правильное поведение.

Отличия:

- Знак «Пешеходный переход». На одной картинке знак закрашен.
- Сноубордист слева. Они разные.
- Внизу на одной картинке есть мальчик, на другой только следы.
- Санки. На пешеходном переходе на одной картинке их нет.
- Мальчик на ледянке. Справа. На одной картинке он отсутствует.
- Знак «катание с горы запрещено». Внизу горки справа. Также, на одной картинке его нет.
- Человек в окне. В доме, на втором этаже, 3 окно слева. На одной картинке человека нет.

На карте под цифрой 7 – учительский стол.

Если формат игры неудобен – можно выполнять задания из квеста по ходу диалога. Например, поговорили о травмах и ПМП. Сразу после темы предлагаем выполнить зада



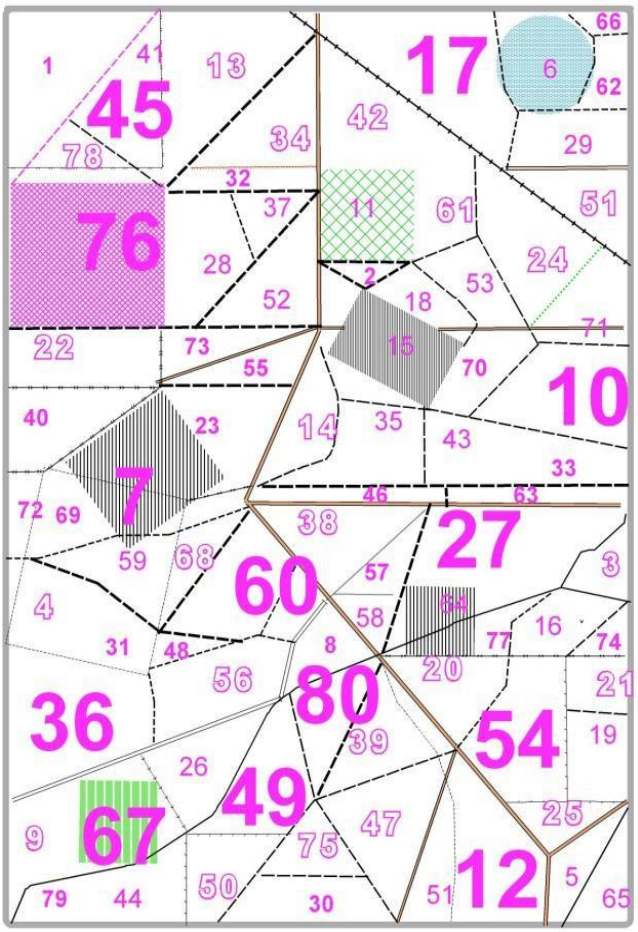
«Психологическая подготовка»

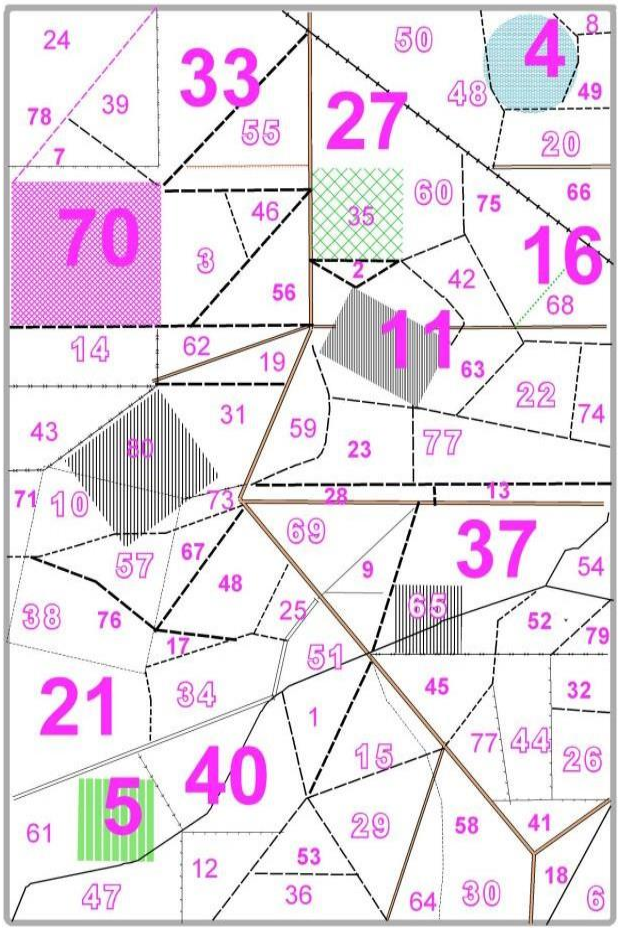
1. **Развитие концентрации внимания.**

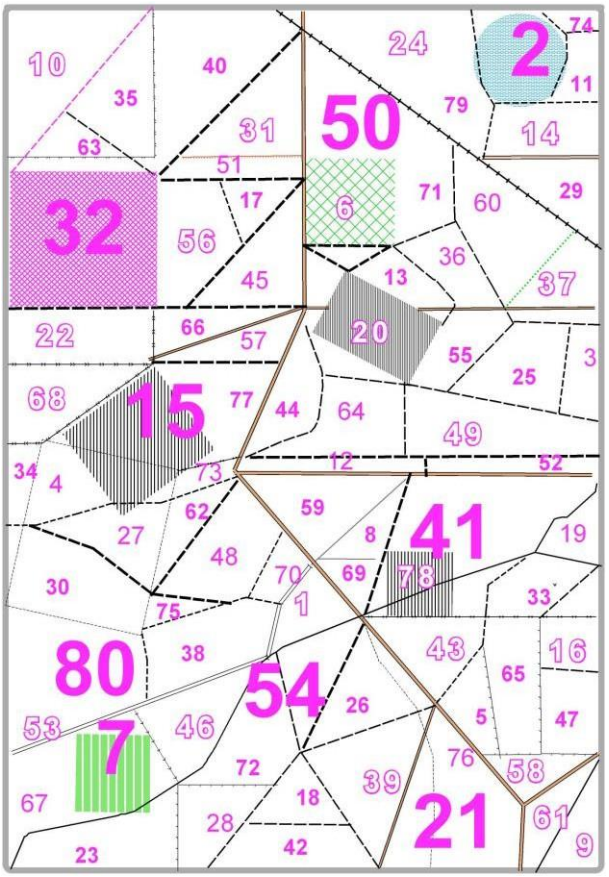
   Перед вами слова, написанными разным цветом. Быстро постарайтесь назвать цвет, которым написаны слова. Не читайте слова, только называйте цвет. Вначале это упражнение очень трудно выполнить, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

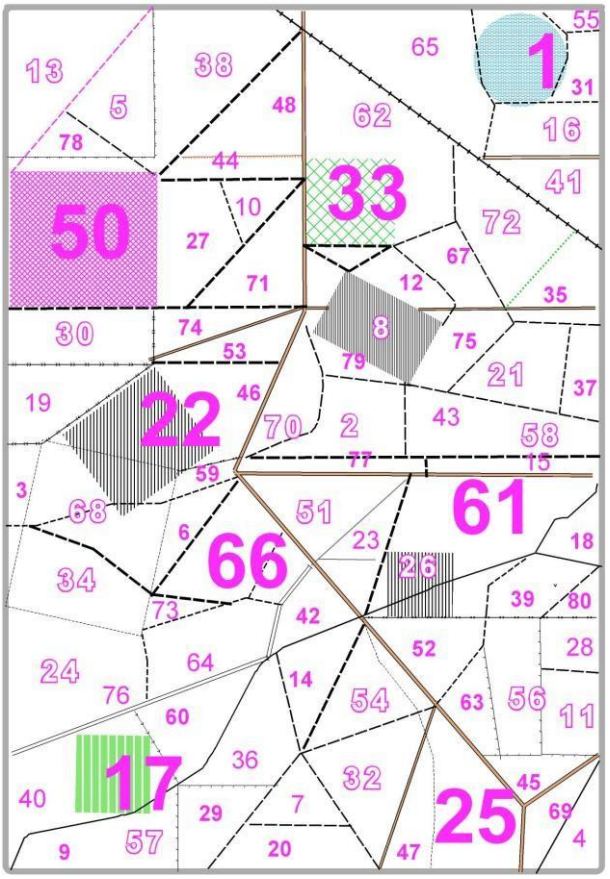
   Это упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями, помогает мозгу работать более эффективно и отлично тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

1. **Найдите все числа по порядку.**



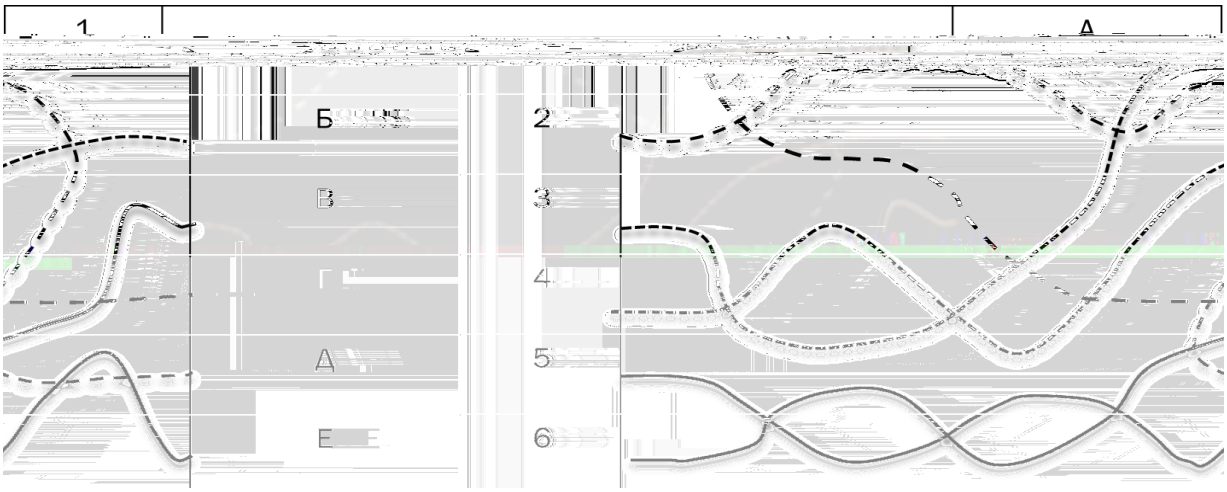


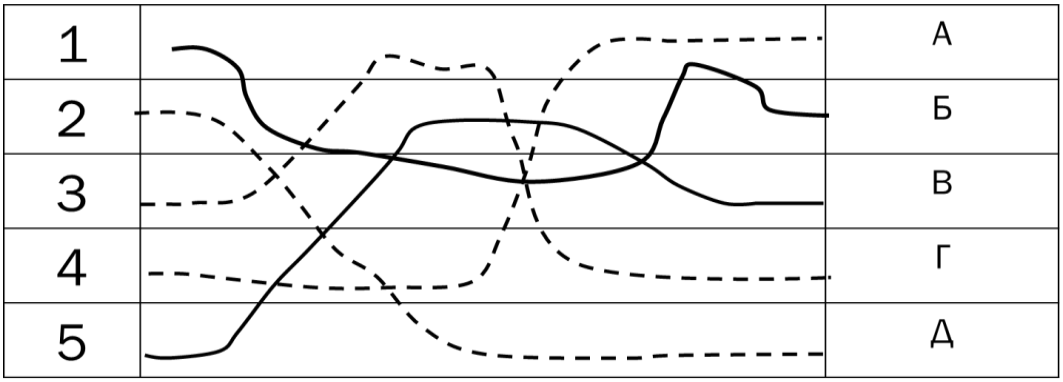




2. **Найдите отличи.**

3. **Устойчивость внимания. Соедините числа из левого столбикатаблицы с буквами правого, используя только визуальный контроль.**





4. **Сообразительность. В течение 3 секунд ответить на вопрос. Побеждает тот, кто первый дал правильный ответ.**

1. В некоторых месяцах 30 дней, в некоторых 31. В скольких месяцах в году 28 дней?
2. Что можно видеть с закрытыми глазами?
3. Что в огне не горит и в воде не тонет?
4. Что нужно делать, когда видишь зеленого человечка?
5. Назовите пять дней недели, не называя чисел (1,2,3, …) и названий дней недели (понедельник, вторник, …)?
6. Из какой посуды нельзя ничего поесть?
7. На какой вопрос нельзя ответить «НЕТ»?

Ответы:

1. Во всех.
2. Сны.
3. Лед.
4. Переходить улицу.
5. Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра.
6. Из пустой.
7. Ты жив?