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

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОДЮЦТиК»
_____ О.В.Антонов
Приказ от 31 августа 2021 года
№ 137-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»

срок реализации 3 года
возраст обучающихся 13-16 лет

Авторы-составители:
Родионова Ольга Анатольевна, методист
Куликовская Ольга Петровна, методист
Толмачева Екатерина Анатольевна, педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 11
от 26 августа 2021 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 3
от 31 августа 2021 года

Омск-2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3-4
2. 1 год обучения	
2.1 Планируемые результаты 1 года обучения	5
2.2 Учебно-тематический план	6-8
2.3 Содержание 1 года обучения	8-17
3. 2 год обучения	
3.1 Планируемые результаты 2 года обучения	18
3.2 Учебно-тематический план 2 года обучения	19-21
3.3 Содержание 2 года обучения	21-27
4. 3 год обучения	
4.1 Планируемые результаты 3 года обучения	27-28
4.2 Учебно-тематический план 3 года обучения	28-31
4.3 Содержание 3 года обучения	31-37
5. Контрольно-оценочные средства	37-42
6. Условия реализации программы	42-43
7. Список литературы	43-45

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования.

Актуальность. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования.

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 в объединении «Пешеходный туризм» 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. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации.

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 с 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.

Возраст учащихся по программе составляет 13 – 16 лет. Для детей характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей заметно повышается произвольность психических процессов (восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения). Школьный возраст характеризуется активными психофизиологическими изменениями в организме ребенка. Часто наблюдается резкое изменение внешности, проходит мутационный период. Многие дети болезненно переживают эти изменения, происходящие с ними, часто стесняются себя, чувствуют неловкость, порой ведут себя неуверенно, или вызывающе при этом горячо нуждаются в общении. В эти годы важно создать условия для подростков, чтобы период взросления для них проходил безболезненно, определять для них зоны проявления самостоятельности и ответственности, спрашивать их мнение, обучать оценочным суждениям, развивать критическое мышление.

Занятие туризмом востребованы у подростков, 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, согласно составленному расписанию учебных занятий.

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 и учебно-тренировочные занятия, а также экскурсии, турниры, фестивали, различные социо-моделирующие игры, детско-взрослые образовательные события, однодневные походы.

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	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма.	2	0	2
2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края.	6	0	6
3	Организация и проведение туристских походов.			
3.1	Организация и проведение туристских походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	0	8	8
3.2	Организация и проведение туристских походов в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	0	8	8
3.3	Организация и проведение туристских походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	0	8	8
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 совместно с родителями.	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.	0	8	8
8	Питание в туристском походе.	2	6	8
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.	2	8	10
12.2	Физическая подготовка на выносливость.	2	8	10
12.3	Физическая подготовка на силу.	2	8	10
12.4	Сдача нормативов по физической подготовке.	0	3	3
13	Соревнования по туристскому многоборью.	0	8	8
14	Проектная деятельность в туристско-краеведческом направлении.			
14.1	Введение. Особенности проектной и исследовательской деятельности, отличия и сходства.	3	0	3

14.2	Виды проектов.	1	3	4
14.3	Этапы создания проектов.	1	3	4
14.4	Защита проекта.	0	4	4
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**47**	**169**	**216**

2.4. Содержание 1 года обучения

Тема 1. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма (2 ч.).

Образовательная форма: Проблемообразующая беседа.

Составление характеристик видов туризма. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия Пешеходный туризм. Составление правил поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обсуждение вопроса Почему нужно пропагандировать туризма. Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом.

Тема 2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности родного края (6 ч.).

Образовательная форма: образовательная картография.

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. Знакомство с Законом об охране природы, с правилами ведения путевых записей. 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 туристских походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности. (8ч.)

3.2.Организация и проведение туристских походов в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности. (8ч.)

3.3.Организация и проведение туристских походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности. (8ч)

Образовательная форма: образовательное событие.

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. (10ч.)

4.2.Специальное туристское снаряжение. (10ч)

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), учебная тренировка.

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. (8ч.)

5.2. Установка бивака, меры безопасности. (10ч.)

Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие

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 отработка 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 и отработка навыков туристской техники совместно с родителями. (8ч.).

Образовательная форма: беседа, соревнования.

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. (8ч.)

7.2. Работа с картой на местности. (10ч.)

7.3. Соревнования по топографической подготовке (8ч.)

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

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. (8 ч.)

Образовательная форма: РКМ.

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 1-3-дневного 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. (6ч.)

Образовательная форма: РКМ, 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. (10ч.)

10.2. Первая помощь при ожогах, отравлении. (10ч.)

Образовательная форма: проблемобразующая беседа, решение ситуационных заданий.

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 первой помощи 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. (10ч.)

11.2. Движение по пересеченной местности. (6ч.)

11.3. Движение группы в зимний период. (6ч.)

Образовательная форма: познавательные беседы, тренировки.

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. (10ч.)

12.2. Физическая подготовка на выносливость. (10ч.)

12.3. Физическая подготовка на силу. (10ч.)

12.4. Сдача нормативов по физической подготовке (3ч.)

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.

Тема 13. Соревнования по туристскому многоборью. (8ч.)

Образовательная форма: 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 спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Тема 14. Проектная деятельность в туристско-краеведческом направлении.

14.1. Введение. Особенности проектной и исследовательской деятельности, отличия и сходства. (3ч.)

14.2. Виды проектов. (4ч.)

14.3. Этапы создания проектов. (4ч.)

14.4. Защита проекта. (4ч.)

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, круглый стол, познавательная игра, работа в командах, образовательное событие.

Что такое исследование? Понятие исследовательская деятельность, исследовательская культура. Знания, умения и навыки, необходимые в исследовательском поиске. Понятие проекта, проектной деятельности, проектной культуры. История проектирования. Проекты в современном мире. Проектные технологии. Особенности и структура проекта.

Классификация проектов (по продолжительности, по количеству участников, по доминирующей деятельности учащихся и др.). Виды проектов: информационный, творческий, исследовательский проект и другие.

Составление плана для выполнения задания (алгоритм). Основные методы и этапы работы над проектом.

Защита проекта или исследования. Подведение итогов. Рефлексия участников.

Основные понятия: проект, проектная деятельность, проектная культура, проектные технологии, виды проектов, алгоритм.

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	Тема	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 погодных 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	9	10
10.2	Физическая подготовка на скорость.	1	9	10
10.3	Физическая подготовка на силу.	1	9	10
11	Туристские соревнования.			
11.1	Областные соревнования по спортивному туризму.	0	8	8
11.2	Областные соревнования по спортивному ориентированию.	0	8	8
11.3	Первенство Омской области по спортивному многоборью.	0	8	8
12	Краеведческая и общественно-полезная работа.			
12.1	Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны.	2	4	6
12.2	Разработка и составление новых маршрутов, походов.	2	6	8
13	Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.			
13.1	Особенности исследовательской работы. Актуальность, тема, гипотеза, объект, предмет, цели, задачи.	2	0	2
13.2	Методы исследовательской деятельности.	1	1	2

13.3	Процесс исследования.	0	2	2
13.4	Формулирование выводов и оценка полученных результатов.	0	2	2
13.5	Оформление результатов исследования.	0	2	2
13.6	Представление результатов исследовательской работы.	0	4	4
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**40**	**176**	**216**

3.2. Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края. (2 ч.)

Образовательная форма: круглый стол.

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. (4 ч.)

Образовательная форма: работа в команде.

Объединение в группы, распределение ролей, изучение алгоритма действий. Изучениесубъективных 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. (8ч.)

Образовательная форма: имитационная игра

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. (8ч.)

4.2.Основное снаряжение. (8ч.)

4.3.Специальное снаряжение. (8ч.)

Образовательная форма: беседа, 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. (6ч.)

5.2. Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях. (6ч.)

Образовательная форма: РКМ, учебная тренировка, имитационная игра

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.

Отработкаумений 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. (8ч.)

6.2. Составление меню для многодневных походов. (8ч.)

Образовательная форма: метод проектов

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. (6ч.)

7.2. Состав аптечки первой необходимости. (6ч.)

Образовательная форма: беседа, видеотренинг, соревнование.

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. (8ч.)

8.2.Ориентирование на местности. (8ч.)

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, поход, квест

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. (8ч.)

9.2 Работа на переправах (параллельные перила, маятник). (8ч.)

9.3 Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам). (8ч.)

9.4 Работа на переправах (круто наклонная переправа). (8ч.)

9.5 Преодоление личных дистанций, связок, групп. (8ч.)

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка.

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.

10.1 Физическая подготовка на выносливость. (10ч.)

10.2 Физическая подготовка на скорость. (10ч.)

10.3 Физическая подготовка на силу. (10ч.)

Образовательная форма: РКМ, 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 Областные соревнования по спортивному туризму. (8ч.)

11.2 Областные соревнования по спортивному ориентированию. (8ч.)

11.3 Первенство Омской области по спортивному многоборью. (8ч.)

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели участие в соревнованиях. Анализ Положений о соревнованиях. Составление плана подготовки к районным, областным 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. 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. (6ч.)

12.2 Разработка и составление новых маршрутов, походов (8ч.)

Образовательная форма: исследовательская работа.

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.

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.

Тема 13. Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.

13.1 Особенности исследовательской работы. Актуальность, тема, гипотеза, объект, предмет, цели, задачи. (2ч.)

13.2 Методы исследовательской деятельности. (2ч.)

13.3 Процесс исследования. (2ч.)

13.4 Формулирование выводов и оценка полученных результатов. (2ч.)

13.5 Оформление результатов исследования. (2ч.)

13.6 Представление результатов исследовательской работы. (4ч.)

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, решение ситуационных заданий, работа в команде, практические задания, деловая игра, имитационная игра.

Что такое исследование? Понятие исследовательская деятельность, исследовательская культура. Знания, умения и навыки, необходимые в исследовательском поиске. Объективность исследования. Важность исследовательских умений в жизни современного человека. Характеристика понятий: актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования. Правила выбора темы исследования. Корректная формулировка темы. Обоснование актуальности - почему эту проблему нужно изучать? Выдвижение гипотезы - что не очевидно в объекте? Способы выдвижения гипотезы. Определение объекта и предмета исследования. Цели и задачи исследования. Отличие цели от задач. Постановка цели исследования по выбранной теме. Определение задач для достижения поставленной цели. Соответствие цели и задач теме исследования, гипотезе. Требование к формулированию цели. Корректные формулировки задач.

Основные методы работы над исследованием. Анализ, синтез. Сравнение, обобщение, выводы. Изучение литературы и источников. Анкетирование, социальный опрос, интервьюирование. Правила составления анкет, опросов. Закрытые и открытые вопросы. Правила проведения интервью. Наблюдение. Эксперимент. Математические методы измерения.

Основные этапы исследования. Структура исследовательской работы. Построение плана исследования. Подбор и изучение материалов по теме. Проверка гипотезы в ходе исследования. Временные и территориальные рамки работы. Описание процесса исследования.

Аналитическая работа над собранным материалом. Формулирование выводов: краткие ответы на поставленные задачи. Оценка полученных результатов: определение практической сферы применения найденного материала, дальнейших перспектив работы. Самооценка.

Требования к оформлению исследовательской работы. Стиль написания работы. Оформление сносок. Оформление списка литературы. Виды источников. Корректное оформление ссылок на интернет-источники. Оформление приложений. Правила создания презентации.

Составление плана выступления (тезисы). Правила публичного выступления. Культура речи. Ответы на вопросы. Регламент выступления. Подведение итогов.

Основные понятия: исследовательская деятельность, научный метод, объективность, актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования, цель, целеполагание, задача, источник информации, анализ, синтез, сравнение, обобщение, выводы, анкетирование, опрос, интервьюирование, наблюдение, эксперимент, математические методы измерения, план исследования, временные и территориальные рамки исследования, выводы, практическое применение, самооценка, источники, сноски, тезисы, культура речи, регламент.

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	8	8
2.5	Распределение обязанностей.	2	0	2
3	Обязанности членов туристской группы.			
3.1	Работа завхоза.	2	2	4
3.2	Работа завснара.	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	3	5
6.2	У костра.	2	3	5
6.3	В горах.	2	3	5
6.4	На пересеченной местности.	2	3	5
7	Психологический климат в группе.	2	2	4

8	Показательные тренировки для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников.	2	6	8
9	Общая физическая подготовка туриста.			
9.1	Физическая подготовка на выносливость.	0	10	10
9.2	Физическая подготовка на силу.	0	10	10
9.3	Физическая подготовка на скорость.	0	10	10
10	Туристские соревнования.			
10.1	Подготовка и участие в соревнованиях разного уровня.	0	16	16
10.2	Разработка положения.	0	8	8
10.3	Постановка дистанции.	0	8	8
10.4	Работа секретариата.	0	6	6
11	Сдача физических и технических нормативов.	0	8	8
12	Краеведческая и общественно-полезная работа.			
12.1	Изучение и составление новых маршрутов, походов.	2	6	8
12.2	Подготовка и изучение информации о местности похода.	2	6	8
13	Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.			
13.1	Введение. Особенности исследовательской работы.	1	1	2
13.2	Актуальность исследования. Тема. Гипотеза. Объект и предмет исследования.	1	1	2
13.3	Постановка цели и задач.	0	2	2
13.4	Методы исследовательской деятельности.	0	2	2
13.5	Процесс исследования.	0	2	2

13.6	Формулирование выводов и оценка полученных результатов.	0	2	2
13.7	Оформление результатов исследования.	0	2	2
13.8	Представление результатов исследовательской работы.	0	4	4
	Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, лагеря	*вне сетки часов*		
	Итого:	**46**	**170**	**216**

4.3 Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России. (2ч.)

Образовательная форма: проблемообразующая беседа.

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. (8ч.)
2.2. Составление меню. (4ч.)
2.3. Подготовка снаряжения. (8ч)
2.4. Закуп и расфасовка продуктов. (8ч.)
2.5. Распределение обязанностей. (2ч.)

Образовательная форма: модерация

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. (4ч.)

3.2.Работа завснара. (4ч.)

3.3. Работа санитара группы. (4ч.)

3.4. Работа краеведа. (4ч.)

3.5. Работа штурмана и хронометриста и замыкающего. (6ч.)

3.6. Работа фотографа и летописца. (4ч.)

Образовательная форма: ролевая 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.

Тема 4. Первая помощь.

4.1. Состав походной аптечки. (4ч.)

4.2. Эвакуация пострадавшего. (4ч.)

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания, 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

Тема 5. Тактика и техника похода. (8ч.)

Образовательная форма: беседа, 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.

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

6.1. На воде. (5ч.)

6.2. У костра. (5ч.)

6.3. В горах. (5ч.)

6.4. На пересеченной местности. (5ч.)

Образовательная форма: имитационная игра, ситуационные задания, поход

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.

Тема 7. Психологический климат в группе. (4ч.)

Образовательная форма: тренинг.

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.

Тема 8. Показательные тренировки для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников. (8ч.)

Образовательная форма: ситуационные задания, тренировка, квест

Составление плана занятия обучающимися, постановка открытой дистанции для общего просмотра. Наведение и преодоление переправ (маятник, параллельные перилла, бабочка). Взятие шефства над новыми заинтересовавшимися обучающимися привлеченными из вне объединения благодаря зрелищному прохождению дистанции.

Тема 9. Общая физическая подготовка туриста

9.1 Физическая подготовка на выносливость. (10ч.)

9.2 Физическая подготовка на силу. (10ч.)

9.3 Физическая подготовка на скорость. (10ч.)

Образовательная форма: РКМ, тренировки

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.

Тема 10. Туристские соревнования.

10.1 Подготовка и участие в соревнованиях разного уровня. (16ч.)

10.2 Разработка положения. (8ч.)

10.3 Постановка дистанции. (8ч.)

10.4 Работа секретариата. (6ч.)

Образовательная форма: образовательное событие.

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. Подготовка и участие в районных, областных соревнованиях, в соревнованиях по туристскому многоборью Центра, в зачетные соревнования, в конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию. Подготовка и проведение конкурса отчетов и прочее. Заполнение портфолио.

Тема 11. Сдача физических и технических нормативов. (8ч.)

Образовательная форма: сдача нормативов

Сдача физических нормативов на скорость и выносливость, постановка палатки и разжигание костра на время, комплектование рюкзака, преодоление переправ. Показ портфолио по пройденной 3 годовой программе «Пешеходный туризм».

Тема 12. Краеведческая и общественно-полезная работа.

12.1 Изучение и составление новых маршрутов, походов. (8ч.)

12.2 Подготовка и изучение информации о местности похода. (8ч.)

Образовательная форма: исследовательская работа.

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.

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.

Тема 13. Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.

13.1 Введение. Особенности исследовательской работы. (2ч.)

13.2 Актуальность исследования. Тема. Гипотеза. Объект и предмет исследования. (2ч.)

13.3 Постановка цели и задач. (2ч.)

13.4 Методы исследовательской деятельности. (2ч.)

13.5 Процесс исследования. (2ч.)

13.6 Формулирование выводов и оценка полученных результатов. (2ч.)

13.7 Оформление результатов исследования. (2ч.)

13.8 Представление результатов исследовательской работы. (4ч.)

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, решение ситуационных заданий, работа в команде, практические задания, деловая игра, имитационная игра.

Что такое исследование? Понятие исследовательская деятельность, исследовательская культура. Знания, умения и навыки, необходимые в исследовательском поиске. Объективность исследования. Важность исследовательских умений в жизни современного человека. Характеристика понятий: актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования. Правила выбора темы исследования. Корректная формулировка темы. Обоснование актуальности - почему эту проблему нужно изучать? Выдвижение гипотезы - что не очевидно в объекте? Способы выдвижения гипотезы. Определение объекта и предмета исследования. Цели и задачи исследования. Отличие цели от задач. Постановка цели исследования по выбранной теме. Определение задач для достижения поставленной цели. Соответствие цели и задач теме исследования, гипотезе. Требование к формулированию цели. Корректные формулировки задач.

Основные методы работы над исследованием. Анализ, синтез. Сравнение, обобщение, выводы. Изучение литературы и источников. Анкетирование, социальный опрос, интервьюирование. Правила составления анкет, опросов. Закрытые и открытые вопросы. Правила проведения интервью. Наблюдение. Эксперимент. Математические методы измерения.

Основные этапы исследования. Структура исследовательской работы. Построение плана исследования. Подбор и изучение материалов по теме. Проверка гипотезы в ходе исследования. Временные и территориальные рамки работы. Описание процесса исследования.

Аналитическая работа над собранным материалом. Формулирование выводов: краткие ответы на поставленные задачи. Оценка полученных результатов: определение практической сферы применения найденного материала, дальнейших перспектив работы. Самооценка.

Требования к оформлению исследовательской работы. Стиль написания работы. Оформление сносок. Оформление списка литературы.

Виды источников. Корректное оформление ссылок на интернет-источники. Оформление приложений. Правила создания презентации.

Составление плана выступления (тезисы). Правила публичного выступления. Культура речи. Ответы на вопросы. Регламент выступления. Подведение итогов.

Основные понятия: исследовательская деятельность, научный метод, объективность, актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования, цель, целеполагание, задача, источник информации, анализ, синтез, сравнение, обобщение, выводы, анкетирование, опрос, интервьюирование, наблюдение, эксперимент, математические методы измерения, план исследования, временные и территориальные рамки исследования, выводы, практическое применение, самооценка, источники, сноски, тезисы, культура речи, регламент.

5. Контрольно-оценочные средства

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

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения.

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у учащихся

Оцениваемые параметры	*Уровень сформированности*		
	Высокий уровень (2)	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
1. Личностное развитие			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии	проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется,	редкое проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на уровне

		больше на уровне убеждений	рассуждений
1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологическог о мышления	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	Равнодушие к вопросам береженого отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

2. Сформированностьметапредметных результатов			
Оцениваемые параметры	*Высокий уровень (2)*	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
2.1. Сформирован ность действий:	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога,	способен принимать только простейшие

целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	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	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	зада-ния, 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 знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношение

	признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	знаково-символическим и 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 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 занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся 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

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Рюкзак	15 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Турковрики	15 шт.
4	Рукавицы брезентовые	15 пар
5	Ботинки туристические (типа "вибрам")	15 пар
6	Тренировочный костюм х/б	15 пар

7	Система страховочная	15 пар
8	Палатки	5 шт.
9	Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата	2 набора
10	Аптечка	2 набора
11	Компаса жидкостные	8 шт.
12	Курвиметр	2 шт.
13	Веревка основная (40 м)	3 шт.
14	Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
15	Карабин туристский с муфтой	30 шт.
16	Шлем защитный	15 шт.
17	Фонарь	4 шт.

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.
4	Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)	3 набора
5	Аудио - видео средства туристские	1 набор
Методический материал		
1	Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»	1 шт.
2	Методические рекомендации для судей и участников соревнований	1 набор
3	Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»	1 шт.
4	Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»	1 шт.
5	Рекомендуемые экскурсии по Омской области	1 набор
6	Методическая разработка «Учебно-исследовательские работы учащихся»	1 шт.
7	Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика	1 набор

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
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.