

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 344-оу от 29.08.2024г.
Директор ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга

_____ М.Ю. Ефимова

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивно-прикладной туризм»

Срок освоения: 2 года обучения
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик – Давыдов В.Г.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Спортивно-прикладной туризм» носит образовательно-развивающий характер. Она разработана с учетом комплексного подхода к спортивным аспектам туризма, несмотря на появившееся, в особенности в последние годы, разделение туристского направления деятельности на отдельные виды спорта: спортивный туризм и спортивное туристское многоборье.

Программа включает базовую подготовку спортивного туризма (введение в специальную туристскую подготовку, ознакомление с пешеходным и горным туризмом, а также по спортивному ориентированию). Знакомит учащихся со своим краем, раскрывает индивидуальные психологические особенности учащихся, помогает в овладении определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Умение быстро ориентироваться на местности, правильно завязать туристские узлы, возможность выработать сноровку и выносливость во время преодоления естественных и искусственных препятствий – все это может пригодиться не только в туристическом походе, но и в повседневной жизни.

Направленность образовательной программы:

– туристско-краеведческая

Адресат программы:

– Данная программа предназначена для юношей и девушек 10-17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и имеющих, соответствующую справку от терапевта.

Актуальность реализации:

Данная программа отражает два направления деятельности туристско-краеведческой направленности: спортивный туризм и основы ориентирования, что позволяет более широко использовать педагогические мотивации, приемы и методы для раскрытия индивидуальных психологических особенностей учащихся, успешного овладения учащимися туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, а также для создания коллектива единомышленников, способного к слаженному взаимодействию в экстремальных условиях.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Отличительные особенности программы:

Кроме обучающих задач данная программа имеет целью, также, большую воспитательную работу по пропаганде грамотного отношения к проблемам безопасности проживания в современных условиях. Кроме того, учащиеся, занимающиеся в объединении активно привлекаются для работы по ознакомлению прочих учащихся со скальной, горной и альпинистской подготовки с целью популяризации данной программы и максимального привлечения к ней учащихся. Привлекательные стороны туризма – жажда путешествий, присущая человеческой природе, ощущение победы над собой, познания мира, самостоятельность и автономность группы единомышленников; спортивного туристского многоборья - предчувствие состязания, демонстрация филигранного технического мастерства, решение ситуативных задач в молниеносно развивающихся событиях на трассах и маршрутах, взаимопомощь и творческий обмен опытом с коллегами-соперниками; помогают формированию цельной гармонично развитой личности.

Уровень освоения программы:

– общекультурный

Объем и срок освоения:

– Программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов.

Цель программы:

Создание единого творческого туристского коллектива, способного совершать спортивные путешествия и походы повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью высокого ранга.

Задачи:

- **Обучающие:** познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.
- **Развивающие:** развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- **Воспитательные:** формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты:**Личностные результаты**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты

Знать:

- требования правил безопасности при нахождении в природных условиях;
- основные правила и приёмы техники пешеходного туризма;
- перечень необходимого оборудования для автономного существования в природе;
- приёмы защиты от природных катаклизмов;
- основные действия, предпринимаемые при травмах и заболеваниях в походе;
- правила движения в походе, преодоления препятствий;
- средства индивидуальной и коллективной защиты;
- правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии;
- понятия топографической и спортивной карты.

Иметь представление:

- об основных достопримечательностях, рельефе, географическом положении, флоре и фауне, туристических возможностях Ленинградской области;
- о распределении обязанностей в походе
- правилах дежурств в походе
- о приоритете оказания первой помощи;
- о проведении спасательных работ на скальном массиве, на высоте;
- о продуктовой раскладке в походе;
- об основных должностях и их задачах в походе.

Владеть навыками:

- пользования индивидуальными средствами защиты;
- наложения простейших фиксирующих повязок при растяжениях, вывихах ушибах.
- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;
- произведения рабочей проверки снаряжения;
- сооружения временного укрытия из подручных средств;
- заготовки дров, разведения костров, приготовления пищи
- установки палатки, шатра
- преодоления сложных участков маршрута в походе;
- организации переправ;
- подготовки туристского похода;
- организации быта в условиях лагеря;
- основных приемов оказания первой помощи;
- основных приемов транспортировки пострадавших
- организации туристского быта, привалы и ночлеги.
- ориентирования по картам

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

Язык реализации: русский язык

Форма обучения: очная

Особенности реализации: возможность использования сетевых форм и элементов электронного обучения

Условия набора и формирования групп: в детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам собеседования или тестирования по темам программы предыдущего года. Количество обучающихся в группе на 1 году обучения – не менее 15 человек, на 2 году обучения – не менее 12 чел.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Дифференцированное обучение: лекции, семинары, беседы, практические занятия, конкурсы, соревнования, а также экскурсии, занятия на скалодроме, учебно-тренировочные выезды и экскурсии в парках Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Материально-техническое оснащение:

Место проведения конкретного занятия зависит от раздела программы, методов и форм проведения, климатических условий. Основные места проведения занятий это: учебный кабинет, спортивный зал, спортплощадка, скалодром, а также парки Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Необходимое оборудование: медицинские носилки, санитарная сумка, туристское снаряжение: рюкзака, палатки, туристские веревки, тенты, костровое оборудование, котлы, карабины, альпинистские каски, специальное альпинистское снаряжение (спусковые и фиксирующие устройства, блок-ролики, зажимы), компаса, спортивные и топографические карты, компостеры для отметки контрольных пунктов, доска для записей.

Кадровое обеспечение: Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, удовлетворяющими требованиям к квалификации в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Учебный план

Первый год обучения.

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
1.1.	<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
2.	Техника вязания туристских узлов	8	4	4	Беседа, выполнение нормативов, работа по образцу
2.1.	<i>Простые туристские узлы. Соединяющие узлы.</i>	2	2	-	<i>Беседа, выполнение нормативов, работа по образцу</i>
2.2.	<i>Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли.</i>	2	2	-	<i>Беседа, выполнение нормативов, работа по образцу</i>
2.3.	<i>Вязание узлов. Применение узлов.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
2.4.	<i>Закрепление техники вязания узлов.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.	Основы техники пешеходного туризма	28	4	24	лекция, выполнение нормативов, работа по образцу
3.1.	<i>Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения.</i>	2	2	-	<i>лекция</i>
3.2.	<i>Навыки и умения спортсмена - участника соревнований</i>	2	2	-	<i>лекция</i>
3.3.	<i>Организация подъемов и спусков.</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.4.	<i>Организация и преодоление переправ</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.5.	<i>Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.6.	<i>Преодоление специальных препятствий</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.7.	<i>Следопыт: изучение видов костров, следов животных, знаков МКАС</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.8.	<i>Следопыт: Организация носилок, временных укрытий</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.9.	<i>Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.</i>	4	-	4	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.10.	<i>Преодоление навесных переправ</i>	4	-	4	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.11.	<i>Преодоление специальных препятствий</i>	4	-	4	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
4.	Основы первой помощи	16	6	10	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
4.1.	<i>Основы первой помощи. Индивидуальный пакет.</i>	2	2	-	<i>Опрос, тестирование</i>
4.2.	<i>Лекарственные и ядовитые растения, ягоды, грибы</i>	2	2	-	<i>Опрос, тестирование</i>
4.3.	<i>Алгоритмы оказания первой помощи</i>	2	2	-	<i>Опрос, тестирование</i>
4.4.	<i>Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах.</i>	2	-	2	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>

4.5.	Наложение фиксирующих повязок.	4	-	4	выполнение нормативов, работа по образцу
4.6.	Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших	4	-	4	выполнение нормативов, работа по образцу
5.	Основы лыжной техники	14	6	8	Беседа, выполнение нормативов, работа по образцу
5.1.	Основные понятия лыжного туризма.	2	2	-	Беседа
5.2.	Лыжи и их виды. Типы креплений и ботинок. Одежда для лыжных выездов	2	2	-	Беседа
5.3.	Снаряжение для лыжного выезда.	2	2	-	Беседа
5.4.	Основы лыжной техники	2	-	2	выполнение нормативов, работа по образцу
5.5.	Усиленная отработка классического лыжного хода.	4	-	4	выполнение нормативов, работа по образцу
5.6.	Усиленная отработка конькового лыжного хода.	2	-	2	выполнение нормативов, работа по образцу
6.	Общая физическая подготовка	16	6	10	Беседа, выполнение нормативов
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	-	Беседа
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Беседа
6.3.	Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений.	2	2	-	Беседа
6.4.	ОФП. Развитие двигательной активности.	4	-	4	выполнение нормативов
6.5.	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	6	-	6	выполнение нормативов
7.	Ориентирование	26	8	18	Беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
7.1.	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний.	2	2	-	Беседа, опрос
7.2.	Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Рельеф. Характеристики местности по рельефу.	2	2	-	Беседа, опрос
7.3.	Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
7.4.	Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций.	2	2	-	Беседа, опрос
7.5.	Ориентирование в лабиринте.	8	-	8	выполнение нормативов
7.6.	Компас. Географический и магнитный полюса.	2	-	2	выполнение нормативов
7.7.	Азимут. Азимутальный ход. Аварийный азимут.	2	-	2	выполнение нормативов
7.8.	Ориентирование по азимуту	2	-	2	выполнение нормативов
7.9.	Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту	2	-	2	выполнение нормативов
7.10.	Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"	2	-	2	выполнение нормативов
8.	Туристский быт	28	14	14	Беседа, опрос, работа по образцу, выполнение

					нормативов
8.1.	<i>Техника полевого быта. Общие понятия.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
8.2.	<i>Виды костров и их назначение. Разведение огня.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос, работа по образцу</i>
8.3.	<i>Палатки и их виды. Установка.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос, работа по образцу</i>
8.4.	<i>Виды спальных мешков. Укладка. Уход и хранение. Температурные режимы.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос, работа по образцу</i>
8.5.	<i>Виды рюкзаков. Треккинговый рюкзак. Что взять с собой на выезд? Одежда и обувь для выезда.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
8.6.	<i>Походные рюкзаки. Виды. Функциональные особенности.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
8.7.	<i>Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.8.	<i>Подготовка хозяйственного и технического снаряжения</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.9.	<i>Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
8.10.	<i>Техника разведения огня. Безопасное поддержание костра в лагере.</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.11.	<i>Организация туристского лагеря в однодневном походе.</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.12.	<i>Организация туристского лагеря в походах выходного дня.</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.13.	<i>Подведение итогов выезда. Сложности туристских походов. Особенности природы и климата региона.</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
8.14.	<i>Уход за туристским снаряжением после похода. Условия долгосрочного хранения</i>	2	-	2	<i>Беседа, работа по образцу</i>
9.	Практика на рельефе	76	6	70	Беседа, опрос, выполнение нормативов, работа по образцу
9.1.	<i>Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
9.2.	<i>Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
9.3.	<i>Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
9.4.	<i>Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.</i>	8	-	8	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.5.	<i>Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.</i>	8	-	8	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.6.	<i>Ориентирование на местности</i>	4	-	4	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.7.	<i>Отработка техники пешеходного туризма</i>	16	-	16	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.8.	<i>Техника преодоления препятствий маршрута</i>	12	-	12	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.9.	<i>Отработка, быта, техники туризма и ориентирования на местности</i>	18	-	18	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.10.	<i>Техника водного туризма</i>	4	-	4	<i>выполнение нормативов, работа по образцу</i>
10.	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
10.1.	<i>Заключительное занятие</i>	2	2	-	<i>Опрос, тестирование,</i>

					<i>выполнение нормативов</i>
	Итого:	216	52	164	

Второй год обучения

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
1.1.	<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</i>	2	2	-	<i>Беседа</i>
2.	Техника вязания туристских узлов	4	-	4	Выполнение нормативов, работа по образцу
2.1.	<i>Отработка вязания узлов на технику и скорость</i>	4	-	4	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.	Основы техники пешеходного туризма	30	-	30	Выполнение нормативов, работа по образцу
3.1.	<i>Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.</i>	4	-	4	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.2.	<i>Преодоление специальных препятствий</i>	4	-	4	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.3.	<i>Закрепление техники движения по склонам, с использованием специального снаряжения.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.4.	<i>Закрепление техники преодоления специальных препятствий</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.5.	<i>Техника прохождения болот и лесных завалов.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.6.	<i>Техника организации временных укрытий</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.7.	<i>Организация переправ. Полиспаст.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.8.	<i>Организация переправ. Сопровождение и страховка.</i>	6	-	6	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
3.9.	<i>Элементы специальной горной подготовки</i>	6	-	6	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
4.	Ориентирование	16	4	12	Выполнение нормативов, работа по образцу, опрос, беседа
4.1.	<i>Особенности ориентирования в различных погодных условиях</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>
4.2.	<i>Ориентирование в условиях плохой видимости и сложного рельефа</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>
4.3.	<i>Ориентирование в лабиринте.</i>	4	-	4	<i>Выполнение нормативов</i>
4.4.	<i>Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов</i>
4.5.	<i>Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов</i>
4.6.	<i>Ориентирование с элементами тематических заданий.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов</i>
4.7.	<i>Ориентирование «О-Фото».</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов</i>
5.	Основы первой помощи	12	6	6	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
5.1.	<i>Личная гигиена учащихся в многодневном походе</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>
5.2.	<i>Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при заболеваниях участников похода</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>

5.3.	<i>Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах участников похода</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>
5.4.	<i>Наложение повязок при термических и химических ожогах.</i>	2	-	2	<i>работа по образцу</i>
5.5.	<i>Отработка техники оказания первой помощи.</i>	2	-	2	<i>работа по образцу</i>
5.6.	<i>Отработка техники оказания первой помощи.</i>	2	-	2	<i>работа по образцу</i>
6.	Основы лыжной техники	16	2	14	Выполнение нормативов, работа по образцу, опрос, беседа
6.1.	<i>Подготовка лыжного снаряжения к сезону. Уход за ним.</i>	2	2	-	<i>опрос, беседа</i>
6.2.	<i>Отработка лыжного хода</i>	12	-	12	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
6.3.	<i>Волокуши. Способы вязания.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
7.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Выполнение нормативов, беседа
7.1.	<i>Необходимость общефизической подготовки туриста, нормы ГТО</i>	2	2	-	<i>беседа</i>
7.2.	<i>Тренировки по ОФП</i>	8	-	8	<i>Выполнение нормативов</i>
7.3.	<i>Эстафеты с применением специального снаряжения</i>	4	-	4	<i>Выполнение нормативов</i>
8.	Поисково-спасательные работы	12	2	10	Выполнение нормативов, работа по образцу, беседа, опрос
8.1.	<i>Основные понятия поисково-спасательных работ.</i>	2	2	-	<i>Беседа, опрос</i>
8.2.	<i>Поиск пострадавшего.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
8.3.	<i>Транспортировка пострадавшего в сложных условиях</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
8.4.	<i>Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
8.5.	<i>Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
8.6.	<i>Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.</i>	2	-	2	<i>Выполнение нормативов, работа по образцу</i>
9.	Краеведение	8	4	4	Опрос, беседа, работа по образцу
9.1.	<i>Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.</i>	2	2	-	<i>Опрос, беседа</i>
9.2.	<i>Краеведение на маршруте похода. Предварительный сбор информации. Ходовые районы Ленинградской области.</i>	2	2	-	<i>Опрос, беседа</i>
9.3.	<i>Фиксация движения по маршруту. Работа с картой. Отметки остановок и стоянок на маршруте.</i>	2	-	2	<i>работа по образцу</i>
9.4.	<i>Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.</i>	2	-	2	<i>работа по образцу</i>
10.	Туристский быт	22	16	6	Опрос, беседа, работа по образцу
10.1.	<i>Подготовка снаряжения к походу. Маркировка снаряжения. Выбор снаряжения в соответствии с поставленными задачами.</i>	2	2	-	<i>Опрос, беседа</i>
10.2.	<i>Питание в походе. Составление раскладки и меню.</i>	2	2	-	<i>Опрос, беседа</i>

10.3.	Упаковка и транспортировка продуктов.	2	2	-	Опрос, беседа
10.4.	Приготовление пищи и режим питания в походе.	4	4	-	Опрос, беседа
10.5.	Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере.	2	2	-	Опрос, беседа
10.6.	Постоянные и временные должности в туристической группе, права и обязанности членов группы	2	2	-	Опрос, беседа
10.7.	Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.	2	2	-	Опрос, беседа
10.8.	Организация туристского лагеря в многодневных походах.	2	-	2	работа по образцу
10.9.	Работа с картой на маршруте. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны	2	-	2	работа по образцу
10.10.	Подготовка разделов отчета о выезде, походе с помощью руководителя	2	-	2	работа по образцу
11.	Практика на рельефе	78	14	64	Беседа, опрос, выполнение нормативов, работа по образцу
11.1.	Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий	2	2	-	Беседа, опрос
11.2.	Определение сложности путешествия.	2	2	-	Беседа, опрос
11.3.	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка	2	2	-	Беседа, опрос
11.4.	Навыки и умения участника горного похода	4	4	-	Беседа, опрос
11.5.	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	4	4	-	Беседа, опрос
11.6.	Отработка техники пешеходного туризма	16	-	16	выполнение нормативов, работа по образцу
11.7.	Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	8	-	8	выполнение нормативов, работа по образцу
11.8.	Лыжные спуски с элементами ТПТ.	8	-	8	выполнение нормативов, работа по образцу
11.9.	Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.	2	-	2	выполнение нормативов, работа по образцу
11.10.	Поисково-спасательные работы на местности	8	-	8	выполнение нормативов, работа по образцу
11.11.	Техника преодоления препятствий маршрута	4	-	4	выполнение нормативов, работа по образцу
11.12.	Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	18	-	18	выполнение нормативов, работа по образцу
12	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
12.1.	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
	Итого:	216	54	162	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школа № 484
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____

«Утверждаю»
Директор
_____/Ефимова М.Ю./
ГБОУ школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от _____ № _____

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивно-прикладной туризм»

Год обучения

Возраст учащихся: *10-17 лет*

Педагог дополнительного образования: _____

Санкт-Петербург

20__-20__

1 год обучения

Задачи 1 года обучения:

Обучающие: познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Знать:

- требования правил безопасности при нахождении в природных условиях;
- основные правила и приёмы техники пешеходного туризма;
- перечень необходимого оборудования для автономного существования в природе;
- приёмы защиты от природных катаклизмов;

Иметь представление:

- об основных достопримечательностях, рельефе, географическом положении, флоре и фауне, туристических возможностях Ленинградской области;
- о распределении обязанностей в походе
- правилах дежурств в походе

Владеть навыками:

- пользования индивидуальными средствами защиты;
- наложения простейших фиксирующих повязок при растяжениях, вывихах ушибах.
- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;
- произведения рабочей проверки снаряжения;
 - сооружения временного укрытия из подручных средств;
 - заготовки дров, разведения костров, приготовления пищи
- установки палатки, шатра

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

2. «Техника вязания туристских узлов».

Теория: Простые туристские узлы. Соединяющие узлы. Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли.

Практика: Вязание узлов. Применение узлов. Закрепление техники вязания узлов. Формы и методы работы – выполнение нормативов, работа по образцу.

3. «Основы техники пешеходного туризма».

Теория: Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами

туристического снаряжения. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований

Практика: Организация подъемов и спусков. Организация и преодоление переправ. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление специальных препятствий. Следопыт: изучение видов костров, следов животных, знаков МКАС. Следопыт: Организация носилок, временных укрытий. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление навесных переправ. Преодоление специальных препятствий.

Формы и методы работы – лекция, выполнение нормативов, работа по образцу.

4. «Основы первой помощи».

Теория: Основы первой помощи. Индивидуальный пакет. Лекарственные и ядовитые растения, ягоды, грибы. Алгоритмы оказания первой помощи.

Практика: Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах. Наложение фиксирующих повязок. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация, практические занятия.

5. «Основы лыжной техники».

Теория: Основные понятия лыжного туризма. Лыжи и их виды. Типы креплений и ботинок. Одежда для лыжных выездов. Снаряжение для лыжного выезда.

Практика: Основы лыжной техники. Усиленная отработка классического лыжного хода. Усиленная отработка конькового лыжного хода.

Формы и методы работы – лекция, практическое выполнение заданий на местности, в спортивном зале.

6. «Общая физическая подготовка».

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений.

Практика: ОФП. Развитие двигательной активности. Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.

Формы и методы работы - лекции, тренировки на местности и в спортзале, нормативы, зачеты.

7. «Ориентирование».

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Рельеф. Характеристики местности по рельефу. Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров. Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций.

Практика: Ориентирование в лабиринте. Компас. Географический и магнитный полюса. Азимут. Азимутальный ход. Аварийный азимут. Ориентирование по азимуту. Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту. Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор".

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки на местности и в спортзале, зачеты, нормативы.

8. «Туристский быт».

Теория: Техника полевого быта. Общие понятия. Виды костров и их назначение. Разведение огня. Палатки и их виды. Установка. Виды спальных мешков. Укладка. Уход и хранение. Температурные режимы. Виды рюкзаков. Треккингový рюкзак. Что взять с собой на выезд? Одежда и обувь для выезда. Походные рюкзаки. Виды. Функциональные особенности. Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере.

Практика: Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация. Подготовка хозяйственного и технического снаряжения. Техника разведения огня. Безопасное поддержание костра в лагере. Организация туристского лагеря в однодневном походе. Организация туристского лагеря в походах выходного дня. Подведение итогов выезда. Сложности туристских походов. Особенности природы и климата региона. Уход за туристским снаряжением после похода. Условия долгосрочного хранения

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки на местности и в спортзале, зачеты, нормативы.

9. «Практика на рельефе».

Теория: Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах. Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка. Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.

Формы и методы работы – беседа, лекция

Практика: Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок. Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом. Ориентирование на местности. Отработка техники пешеходного туризма. Техника преодоления препятствий маршрута. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности. Техника водного туризма.

Формы и методы работы – практические занятия, участие в тренировках на местности, соревнованиях.

10. Заключительное занятие

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

2 год обучения

Задачи 2 года обучения:

Обучающие: познакомить учащихся со специализированными умениями и навыками по технике и тактике туризма, географии, основами безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: развивать уровень физической подготовленности учащихся. Развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: формировать у учащихся потребность в повышении уровня коммуникативной культуры, создании единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведении совместного досуга, бережного отношения к природе.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Коллектив, способный к слаженным самостоятельным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в пешем походе первой категории сложности.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности, рельеф, географическое положение, флору и фауну, туристические возможности Ленинградской области; знать какие действия предпринимать при травмах и заболеваниях участников; уметь составлять продуктовую раскладку для похода первой категории сложности; знать и уметь исполнять основные должностные обязанности в туристской группе.

Участие в районных и городских соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в пешем походе.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

2. «Техника вязания туристских узлов»

Практика: Отработка вязания узлов на технику и скорость

Формы и методы работы – практическое занятие, работа по образцу, сдача нормативов

3. "Основы техники пешеходного туризма".

Практика: Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление специальных препятствий. Закрепление техники движения по склонам, с использованием специального снаряжения. Закрепление техники преодоления специальных препятствий. Техника прохождения болот и лесных завалов. Техника организации временных укрытий. Организация переправ. Полиспаг. Организация переправ. Сопровождение и страховка. Элементы специальной горной подготовки
Формы работы - практические занятия.

4. «Ориентирование»

Теория: Особенности ориентирования в различных погодных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости и сложного рельефа

Практика: Ориентирование в лабиринте. Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту. Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор". Ориентирование с элементами тематических заданий.. Ориентирование «О-Фото».

Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия.

5. «Основы первой помощи»

Теория: Личная гигиена учащихся в многодневном походе. Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при заболеваниях участников похода.

Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах участников похода.

Практика: Наложение повязок при термических и химических ожогах. Отработка техники оказания первой помощи..

Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия.

6. "Основы лыжной техники".

Теория: Подготовка лыжного снаряжения к сезону. Уход за ним.

Практика: Отработка лыжного хода. Волокуши. Способы вязания.

Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности.

7. «Общая физическая подготовка».

Теория: Необходимость общефизической подготовки туриста, нормы ГТО

Практика: Тренировки по ОФП . Эстафеты с применением специального снаряжения.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

8. «Поисково-спасательные работы»

Теория: Основные понятия поисково-спасательных работ.

Практика: Поиск пострадавшего. Транспортировка пострадавшего в сложных условиях. Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам. Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки, практические занятия.

9. «Краеведение»

Теория: Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам. Краеведение на маршруте похода. Предварительный сбор информации. Ходовые районы Ленинградской области.

Практика: Фиксация движения по маршруту. Работа с картой. Отметки остановок и стоянок на маршруте. Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.

Формы и методы работы - лекции, беседы, тренировки, практические занятия.

10. «Туристский быт»

Теория: Подготовка снаряжения к походу. Маркировка снаряжения. Выбор снаряжения в соответствии с поставленными задачами. Питание в походе. Составление раскладки и меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи и режим питания в походе. Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере. Постоянные и временные должности в туристической группе, права и обязанности членов группы. Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.

Практика: Организация туристского лагеря в многодневных походах. Работа с картой на маршруте. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны. Подготовка разделов отчета о выезде, походе с помощью руководителя

Формы и методы работы - лекции, беседы, тренировки, практические занятия.

11. «Практика на рельефе»

Теория: Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия. Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка. Навыки и умения участника горного похода. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах.

Практика: Отработка техники пешеходного туризма. Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск. Лыжные спуски с элементами ТПТ. Организация и

преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим. Поисково-спасательные работы на местности. Техника преодоления препятствий маршрута. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности
Формы и методы работы – практические занятия, участие в тренировках на местности, соревнованиях.

12. «Заключительное занятие»

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

Оценочные и методические материалы

5.1. Формы и порядок оценки результативности освоения программы

5.1.1. Цель: выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, достижений, их соответствия планируемым результатам дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

5.1.2. Задачи:

- оценка индивидуальных достижений (личностных, метапредметных, предметных) учащихся и динамика их изменения;
- соотнесение планируемых и достигнутых результатов образовательной деятельности по программе;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

5.2. Виды контроля: входной, текущий, промежуточная аттестация, итоговый.

5.2.1. Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательной деятельности (необходимость и способ определяется педагогом).

5.2.2. Текущий контроль – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы общеобразовательной программы.

5.2.3. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (полугодия).

5.2.4. Итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению года образовательной деятельности.

5.3. Организация контроля

5.3.1. Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств. Необходимость и способ определяется педагогом.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

5.3.2. Текущий контроль проводится в соответствии с календарно-тематическим планом для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма, содержание, критерии и порядок осуществления текущего контроля определяется педагогом.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос на выявление профильных умений
- Выполнение тестовых заданий на знание теоретических основ разделов программы
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения практических нормативов по разделам программы

5.3.3. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с календарно-тематическим планом с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Результат фиксируются педагогом в карте педагогического мониторинга (Приложение № 1).

Формы:

- Устный и письменный опрос

- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических нормативов по разделам программы

5.3.4. Итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению обучения. По итогам оформляется справка (Приложение № 2).

Формы:

- зачет
- анализ участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- участие в профильных соревнованиях военно-патриотического и спортивного направления

Примеры тестовых заданий по разделам программы находятся в приложении №3.

Практические нормативы по разделам программы находятся в приложении №4.

5.4. Оценка результатов обучения

Критерии оценки уровня освоения программы:

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг активности каждого ребенка.

- высокий уровень – учащийся освоил весь объём 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%;
- низкий уровень – учащегося овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой.

5.5. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	Вводное занятие	Беседа Лекция	Учебные дискуссии Лекция	Таблицы Схемы	-
2	Техника вязания туристских узлов	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
3	Основы техники пешеходного туризма	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
4	Основы первой помощи	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии Модели	Сдача нормативов Соревнования Зачеты
5	Основы лыжной техники	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
6	Общая физическая	Беседы	Упражнения	Таблицы	Зачет

	подготовка	Тренировка		Памятки	Сдача нормативов Соревнования
7	Ориентирование	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Таблицы Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
8	Туристский быт	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
9	Практика на рельефе	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
10	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов
2 год обучения					
1	Набор обучающихся в группу	Беседа	Лекция Диспут	Таблицы Фотографии Видеофильмы	-
2	Техника вязания туристских узлов	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
3	Основы техники пешеходного туризма	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
4	Ориентирование	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Таблицы Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
5	Основы первой помощи	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии Модели	Сдача нормативов Соревнования Походы
6	Основы лыжной техники	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования
7	Общая физическая подготовка	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
8	Поисково-спасательные работы	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов Соревнования

9	Краеведение	Лекция	Учебные дискуссии Лекция Диспут	Таблицы Схемы	Тестирование Зачет
10	Туристский быт	Лекция Тренировка	Учебные дискуссии Лекция Упражнения	Плакаты Схемы Модели	Зачет Сдача нормативов
11	Практика на рельефе	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
12	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов

Информационные источники

• Список литературы для педагогов

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ-ЛТД", 1997.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – Москва: 2000.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
8. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – Москва: 1998.
13. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. – Москва: 1998.
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.

• Список литературы для учащихся

1. А.Г.Маслов, В.Н Латчук, ОБЖ, комплект учебников, М. Дрофа, 1999г.
2. А.Г.Маслов «Школа безопасности» .М.,ГИЦ, 2000г.
3. Цвилюк Г. «Школа безопасности».М.,Образование, 1997г.
4. Мишин Н.В. ОБЖ, комплект учебников, М. АСТ, 2000г.
5. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
6. М.И. Гоголев «Основы медицинских знаний учащихся», М. !Просвещение», 1991 г.
7. О.Е. Шарова «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами»

• Интернет-ресурсы

1. <https://tssr.ru/>
2. <https://rfstspb.ru/>
3. <https://sutur.balticbereg.ru/>

Метапредметные результаты обучения по программе

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Учебно-коммуникативные умения			
1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	а) высокий уровень – сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других	8-10 баллов
		б) средний уровень – слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	менее 5 баллов
2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения двигательными навыками	а) высокий уровень – самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию	8-10 баллов
		б) средний – готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога, иногда стесняется	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации, часто старается быть меньше на виду	менее 5 баллов
3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	а) высокий уровень – самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предьявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога, иногда сам строит доказательства	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предьявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога	менее баллов
2. Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать	Способность самостоятельно	а) высокий уровень – самостоятельно готовит рабочее место и убирает за	8-10 баллов

свое рабочее место	готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	собой	
		б) средний уровень – организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	а) высокий уровень – освоил весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – допускает ошибки	5-7 баллов
		в) низкий – воспитанник овладел менее чем 1/2 объема навыков	менее 5 баллов
3. Умение планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	а) высокий уровень – самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время.	8-10 баллов
		б) средний уровень – планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов

Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов

		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Уровни освоения программы:
Высокий 140-110 баллов
Средний 109-70 баллов
Низкий 69-0 баллов

СПРАВКА

о результатах подведения итогов усвоения ДООП

ОДОД ГБОУ школы № 484

20___/20___ учебный год

Объединение _____,

Год обучения _____ (всего _____), группа № _____.

ФИО педагога _____,

Форма проведения _____.

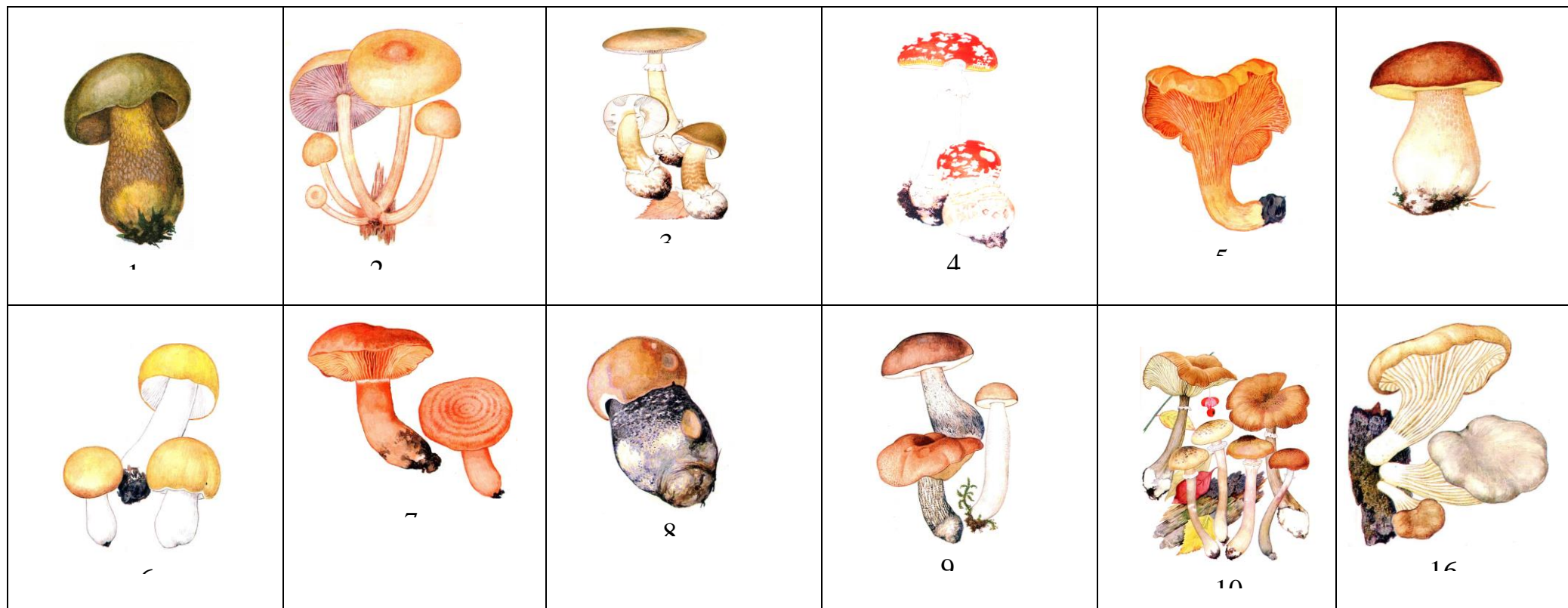
№	Фамилия, имя учащегося	Результат
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

- Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий.

«___» _____ 20___ г.

_____/_____/_____

Пример тестового задания: «Лекарственные растения, съедобные и несъедобные грибы»





21



22



23



24



25



26

Пример тестового задания: «Основные понятия МСП»

КВ 10мин

1. Травма – это:	А) Внезапное нарушение здоровья Б) Ухудшение состояния организма В) Насильное повреждение организма
2. Характерным признаком резаной раны является:	А) преобладание глубины раны над длиной Б) преобладание длины раны над глубиной В) неровные края раны
3. К абсолютным признакам перелома НЕ относится:	А) Боль Б) Костные отломки В) Неестественное положение конечности
4. Основным отличием открытого перелома от закрытого является:	А) смещение кости Б) боль в месте перелома В) наличие раны
5. Асептика – это	А) методы борьбы с микробами в ране Б) комплекс мер по уничтожению возбудителей инфекционных болезней человека и животных во внешней среде В) метод профилактики проникновения микробов в рану
6. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются	А) Внутренними Б) Наружными В) Смешанными
7. При артериальном кровотечении кровь	А) вытекает из раны по каплям Б) ярко красного цвета бьет струей из раны В) тёмно красного (вишневого) цвета обильно вытекает из раны
8. Для ожогов 2й степени характерно:	А) покраснение и отек кожи Б) пузыри наполненные темной жидкостью, омертвление тканей (некроз) В) образование пузырей наполненных прозрачной жидкостью (плазма крови)
9. Отморожения по тяжести делятся на	А) 2 степени Б) 3 степени В) 4 степени
10. Утопления делятся в зависимости от:	А) наличия воды в легких Б) продолжительности пребывания в воде В) факторов попадания человека в воду

Тема работы: «Укладка рюкзака»

Задача: используя предоставленное снаряжение правильно уложить рюкзак. Работа ведется в группах по 3-4 человека

Учебно-наглядный комплекс: система страховочная, карабины, рюкзак (4 шт.), спальный мешок (2 шт.), веревка основная (10-12мм.), коврик туристический 2 шт. предметы личной гигиены, одежда, посуда;

Правила при укладки рюкзака:

- 1) тяжелое вниз,
- 2) мягкое к спине,
- 3) хрупкое, объемное наверх,
- 4) стараться уложить вещи, учитывая их центр тяжести, так, чтобы предметы при ходьбе не смещались.
- 5) надо уложить вещи так, чтобы они распирали друг друга, взаимно удерживаясь в приданном положении
- 6) рациональное использование внутреннего пространства рюкзака,
- 7) свободный доступ к снаряжению первой необходимости (аптечка, ремонтный набор).

Критерии оценивания:

Все критерии выполнены - 3 балла – высокий уровень.

Выполнено 4-6 критериев - 2 балла - средний уровень

Выполнено 3 и менее критериев - 1 балл - низкий уровень