

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

---

«Принято»  
на Педагогическом совете  
ГБОУ школы № 484  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Спортивно-прикладной туризм»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик – Давыдов В.Г.,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Рабочая программа .....	8
IV. Содержание программы.....	14
V. Оценочные и методические материалы .....	17
VI. Методическое обеспечение .....	18
VII. Список литературы.....	21
Приложение № 1.....	22
Приложение № 2.....	26
Приложение №3.....	27
Приложение №4.....	28

## **I. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р),
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 №617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 №121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

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 туризмом, выполнение учащимися, юношеских разрядов по видам туризма, а так же по спортивному ориентированию). Знакомит учащихся со своим краем, раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение 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

### **Уровень освоения программы:**

- общекультурный

### **Актуальность программы:**

Данная программа отражает оба направления, 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.

### **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.

### **Сроки реализации программы:**

– 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.

### **Условия реализации программы:**

– Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. 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.

### **Формы проведения занятий:**

- Дифференцированное обучение: лекции, практические занятия, а также экскурсии, походы, конкурсы и соревнования.

### **Формы организации занятий:**

— При реализации программы применяются групповые формы занятий.

- беседа;
- практическое занятие;
- занятие-игра;
- соревнование;
- викторина;
- устный опрос;
- тестирование.

### **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**

#### **1 год обучения:**

Коллектив учащихся, способный к слаженным действиям под руководством педагога по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе с одной, двумя ночевками в любое время года (заготовить дрова, разжечь костер, приготовить еду, установить палатку, шатер, дежурить у печки в шатре в зимнее время, уметь ориентироваться по спортивной карте, пешком 15 – 18 км). Участие в соревнованиях районного ранга, туристских слетах.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности Ленинградской области, уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах ушибах.

#### **Второй год 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.

**Форма подведения итогов реализации программы.**

Участие в различных соревнованиях, слетах военно-спортивного и туристического направления. Участие в походах различных видов, степеней и категорий сложности.

**II. Учебно-тематический план**

**Первый год обучения.**

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Набор учащихся в группу	2	2	-	Беседа
2.	Техника вязания туристских узлов	8	4	4	Выполнение нормативов, работа по образцу
3.	Основы техники пешеходного туризма	28	4	24	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.	Основы первой помощи	16	6	10	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
5.	Основы лыжной техники	14	6	8	Выполнение нормативов, работа по образцу
6.	Общая физическая подготовка	16	6	10	Выполнение нормативов
7.	Ориентирование	22	8	14	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
8.	Туристский быт	28	14	14	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
9.	Соревнования и выезды	80	-	80	Выполнение нормативов, работа по образцу
10.	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
Итого:		216	52	164	

**Второй год обучения**

№	Разделы, темы	Всего	Лекции	Практика	Форма контроля
1.	Набор учащихся в группу	2	2	-	Беседа
2.	Техника вязания туристских узлов	4	-	4	Выполнение нормативов, работа по образцу

3.	Основы техники пешеходного туризма	28	-	28	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.	Ориентирование	16	4	12	Выполнение нормативов, работа по образцу, опрос
5.	Основы первой помощи	12	6	6	Опрос, тестирование, выполнение нормативов, работа по образцу
6.	Основы лыжной техники	14	2	12	Выполнение нормативов, работа по образцу
7.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Выполнение нормативов, работа по образцу
8.	Поисково-спасательные работы	14	2	12	Выполнение нормативов, работа по образцу
9.	Краеведение	8	4	4	Опрос, беседа, работа по образцу
10.	Туристский быт	20	14	6	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
11.	Соревнования и выезды	80	-	80	Выполнение нормативов, работа по образцу
12.	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
	Итого:	216	38	178	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	216	Три раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	Три раза в неделю по 2 часа

### III. Рабочая программа

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 общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивно-прикладной туризм» \_\_\_\_\_ год обучения

**Возраст учащихся: 10-17 лет**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

20\_\_-20\_\_



## Особенности организации образовательного процесса

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа разработана на основании:

-Образовательной программы ГБОУ школы № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 20\_\_-20\_\_ учебный год. Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

-Учебный план ГБОУ школы № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 20\_\_-20\_\_ учебный год. Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

### 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:

Коллектив учащихся, способный к слаженным действиям под руководством педагога по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе с одной, двумя ночевками в любое время года (заготовить дрова, разжечь костер, приготовить еду, установить палатку, шатер, дежурить у печки в шатре в зимнее время, уметь ориентироваться по спортивной карте, пешком 15 – 18 км). Участие в соревнованиях районного ранга, туристских слетах.

Учащиеся должны знать основные достопримечательности Ленинградской области, уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах ушибах.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Набор учащихся в группу. Вводное занятие	2		
2	Простые туристские узлы. Соединяющие узлы.	2		
3	Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли.	2		
4	Вязание узлов. Применение узлов.	2		
5	Закрепление техники вязания узлов.	2		
6	Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения.	2		
7	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований	2		
8	Организация подъемов и спусков.	2		
9	Организация и преодоление переправ	2		
10	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
11	Преодоление специальных препятствий	2		
12	Следопыт: изучение видов костров, следов животных, знаков МКАС	2		
13	Следопыт: Организация носилок, временных укрытий	2		
14	Отработка техники пешеходного туризма	2		
15	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
16	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
17	Отработка техники пешеходного туризма	2		
18	Преодоление навесных переправ	2		
19	Преодоление навесных переправ	2		
20	Отработка техники пешеходного туризма	2		
21	Преодоление специальных препятствий	2		

22	Преодоление специальных препятствий	2		
23	Отработка техники пешеходного туризма	2		
24	Основы первой помощи. Индивидуальный пакет.	2		
25	Лекарственные и ядовитые растения, ягоды, грибы	2		
26	Алгоритмы оказания первой помощи	2		
27	Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах.	2		
28	Отработка техники пешеходного туризма	2		
29	Наложение фиксирующих повязок.	2		
30	Наложение фиксирующих повязок.	2		
31	Отработка техники пешеходного туризма	2		
32	Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших	2		
33	Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших	2		
34	Отработка техники пешеходного туризма	2		
35	Основные понятия лыжного туризма.	2		
36	Лыжи и их виды. Типы креплений и ботинок. Одежда для лыжных выездов	2		
37	Отработка техники пешеходного туризма	2		
38	Снаряжение для лыжного выезда.	2		
39	Основы лыжной техники.	2		
40	Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.	2		
41	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		
42	Усиленная отработка классического лыжного хода.	2		
43	Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.	2		
44	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
45	Усиленная отработка классического лыжного хода.	2		
46	Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.	2		
47	Усиленная отработка конькового лыжного хода.	2		
48	Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений.	2		
49	Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок.	2		
50	ОФП. Развитие двигательной активности.	2		
51	ОФП. Развитие двигательной активности.	2		
52	Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.	2		
53	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2		
54	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2		
55	Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.	2		
56	Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.	2		
57	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний.	2		
58	Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.	2		
59	Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Рельеф. Характеристики местности по рельефу.	2		
60	Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров.	2		
61	Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом.	2		
62	Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций.	2		
63	Ориентирование в лабиринте.	2		
64	Ориентирование в лабиринте.	2		
65	Ориентирование в лабиринте.	2		
66	Компас. Географический и магнитный полюса.	2		
67	Ориентирование в лабиринте.	2		
68	Азимут. Азимутальный ход. Аварийный азимут.	2		
69	Ориентирование по азимуту	2		
70	Ориентирование на местности	2		
71	Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту	2		
72	Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"	2		
73	Ориентирование на местности	2		
74	Техника полевого быта. Общие понятия.	2		
75	Виды костров и их назначение. Разведение огня.	2		

76	Палатки и их виды. Установка.	2		
77	Виды спальных мешков. Укладка. Уход и хранение. Температурные режимы.	2		
78	Виды рюкзаков. Треккинг-рюкзак. Что взять с собой на выезд? Одежда и обувь для выезда.	2		
79	Походные рюкзаки. Виды. Функциональные особенности.	2		
80	Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация	2		
81	Подготовка хозяйственного и технического снаряжения	2		
82	Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере	2		
83	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
84	Техника разведения огня. Безопасное поддержание костра в лагере.	2		
85	Организация туристского лагеря в однодневном походе.	2		
86	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
87	Организация туристского лагеря в походах выходного дня.	2		
88	Подведение итогов выезда. Сложности туристских походов. Особенности природы и климата региона.	2		
89	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
90	Уход за туристским снаряжением после похода. Условия долгосрочного хранения	2		
91	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	2		
92	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
93	Техника водного туризма	2		
94	Отработка, быта, техники туризма и ориентирования на местности	6		
95	Отработка, быта, техники туризма и ориентирования на местности	6		
96	Отработка, быта, техники туризма и ориентирования на местности	6		
97	Техника водного туризма	2		
98	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
99	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка	2		
100	Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.	2		
101	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
102	Заключительное занятие	2		

## 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 продуктивную 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.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Набор учащихся в группу	2		
2	Отработка вязания узлов на технику и скорость	2		
3	Отработка вязания узлов на технику и скорость	2		
4	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
5	Отработка техники пешеходного туризма	2		
6	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
7	Преодоление специальных препятствий	2		
8	Отработка техники пешеходного туризма	2		
9	Преодоление специальных препятствий	2		
10	Закрепление техники движения по склонам, с использованием специального снаряжения.	2		
11	Отработка техники пешеходного туризма	2		
12	Закрепление техники преодоления специальных препятствий	2		
13	Техника прохождения болот и лесных завалов.	2		
14	Отработка техники пешеходного туризма	2		
15	Техника организации временных укрытий	2		
16	Ориентирование в лабиринте.	2		
17	Отработка техники пешеходного туризма	2		
18	Ориентирование в лабиринте.	2		
19	Ориентирование в микрорайоне по заданному маршруту	2		
20	Отработка техники пешеходного туризма	2		
21	Ориентирование в микрорайоне. Дистанция "выбор"	2		
22	Ориентирование с элементами тематических заданий.	2		
23	Отработка техники пешеходного туризма	2		
24	Ориентирование «О-Фото».	2		
25	Отработка техники пешеходного туризма	2		
26	Организация переправ. Полиспаст.	2		
27	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2		
28	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2		
29	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2		
30	Подготовка лыжного снаряжения к сезону. Уход за ним.	2		
31	Отработка лыжного хода	2		
32	Личная гигиена учащихся в многодневном походе	2		
33	Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при заболеваниях участников похода	2		
34	Отработка лыжного хода	2		
35	Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах участников похода	2		
36	Наложение повязок при термических и химических ожогах.	2		
37	Отработка лыжного хода	2		
38	Отработка техники оказания первой помощи.	2		
39	Отработка техники оказания первой помощи.	2		
40	Отработка лыжного хода	2		
41	Необходимость общефизической подготовки туриста, нормы ГТО	2		
42	Тренировки по ОФП	2		
43	Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	2		
44	Тренировки по ОФП	2		
45	Отработка лыжного хода	2		
46	Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	2		
47	Тренировки по ОФП	2		
48	Отработка лыжного хода	2		
49	Тренировки по ОФП	2		
50	Волокуши. Способы вязания.	2		
51	Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	2		
52	Эстафеты с применением специального снаряжения	2		
53	Эстафеты с применением специального снаряжения	2		
54	Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск.	2		
55	Особенности ориентирования в различных погодных условиях	2		
56	Ориентирование в условиях плохой видимости и сложного рельефа	2		
57	Лыжные спуски с элементами ТПТ.	2		
58	Основные понятия поисково-спасательных работ.	2		
59	Поиск пострадавшего.	2		
60	Лыжные спуски с элементами ТПТ.	2		
61	Транспортировка пострадавшего в сложных условиях	2		

62	Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.	2		
63	Лыжные спуски с элементами ТПТ.	2		
64	Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.	2		
65	Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.	2		
66	Лыжные спуски с элементами ТПТ.	2		
67	Организация и преодоление переправ через реки, овраги с пострадавшим.	2		
68	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	2		
69	Поисково-спасательные работы на местности	2		
70	Подготовка снаряжения к походу. Маркировка снаряжения. Выбор снаряжения в соответствии с поставленными задачами.	2		
71	Питание в походе. Составление раскладки и меню.	2		
72	Поисково-спасательные работы на местности	2		
73	Упаковка и транспортировка продуктов.	2		
74	Поисково-спасательные работы на местности	2		
75	Приготовление пищи и режим питания в походе.	2		
76	Приготовление пищи и режим питания в походе.	2		
77	Поисково-спасательные работы на местности	2		
78	Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере.	2		
79	Постоянные и временные должности в туристической группе, права и обязанности членов группы	2		
80	Работа с картой на маршруте. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны	2		
81	Фиксация движения по маршруту. Работа с картой. Отметки остановок и стоянок на маршруте.	2		
82	Организация туристского лагеря в многодневных походах.	2		
83	Краеведение на маршруте похода. Предварительный сбор информации. Ходовые районы Ленинградской области.	2		
84	Летопись путешествия. Описание рельефа, погодных условий, сложностей и препятствий на маршруте.	2		
85	Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий	2		
86	Определение сложности путешествия.	2		
87	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка	2		
88	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
89	Техника преодоления препятствий маршрута	2		
90	Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.	2		
91	Подготовка разделов отчета о выезде, походе с помощью руководителя	2		
92	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	2		
93	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	2		
94	Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	6		
95	Навыки и умения участника горного похода	2		
96	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	6		
97	Элементы специальной горной подготовки	2		
98	Элементы специальной горной подготовки	2		
99	Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	6		
100	Навыки и умения участника горного похода	2		
101	Элементы специальной горной подготовки	2		
102	Заключительное занятие	2		

## IV. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Набор учащихся в группу

**Теория:** набор учащихся в группу. Вводное занятие.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

#### 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. Основные искусственные и естественные препятствия. Основные условия соревнований по спортивному туризму. Понятие «предстартовой проверки».

**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. Имобилизация 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, горизонтали, 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.

**Практика:** Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи. Герметизация. Подготовка хозяйственного и технического снаряжения. Условия безопасной заготовки и хранения дров в лагере. 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. «Соревнования и выезды».**

**Практика:** Выезд. Отработка техники пешеходного туризма. Лыжный выезд. Лемболово. Основы лыжного хода. Развороты на месте. Подъем «елочкой», спуск «лесенкой». Отработка спусков с горок. Лыжный выезд. Лемболово. Отработка лыжного хода. Отработка подъемов, спусков траверсом. Выезд. Ориентирование на местности. Выезд. Отработка, быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности

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

### **10. Заключительное занятие**

**Теория:** Контрольный опрос по темам. Тестирование.

## **2 год обучения**

### **1. Набор обучающихся в группу.**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж

Формы и методы работы - беседа, лекция.

### **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. Полиспаст. 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. «Соревнования и выезды»**

**Практика:** Выезд. Отработка техники пешеходного туризма. Лыжный выезд. Лемболово. Спуски с прицельным торможением. Скоростной спуск. Лыжный выезд. Лемболово. Лыжные спуски с элементами ТПТ. Постановка и снятие лагеря: шатер, тент, костровое. Выезд. Поисково-спасательные работы на местности. Выезд. 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.

# **V. 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.

### VI. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 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	Лекция	Учебные	Плакаты	Зачет

	пешеходного туризма	Тренировка	дискуссии Лекция Упражнения	Схемы Модели	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 подготовка	Беседы Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет 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	Соревнования и выезды	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	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии	Сдача нормативов Соревнования Походы

			образцу Взаимопроверка	Модели	
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	Соревнования и выезды	Тренировка	Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
12	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов

**Материально — техническое оснащение:**

**Групповое (общественное) снаряжение:**

1. Палатка (4-х местная) – 6 шт.
2. Шатер – 1 шт.
3. Тент костровой – 2 компл.
4. Костровой набор – 2 компл.
5. Примус – 2 шт.
6. Котлы – 4 шт.
7. Половник – 2 шт.
8. Ремонтный набор.
9. Аптечка походная.
10. Веревка основная – 80 метров.
11. Веревка вспомогательная – 40 метров.
12. Карабины альпинистские – 40 шт.
13. ФСУ «Восьмерка» - 10шт.
14. Топор.
15. Пила двуручная.

**Личное специальное снаряжение.**

1. Рюкзак.
2. Спальный коврик.
3. Спальник.

4. Компас.
5. Фонарь.
6. Система страховочная – 1 компл.
7. Спусковое устройство.
8. Каска.

## VII. Список литературы

### ● 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»



## результаты обучения по программе

### Метапредметные результаты обучения по программе

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Учебно-коммуникативные умения</b>			
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 предъявляет 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 предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения,	менее баллов

		нуждается в значительной помощи педагога	
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	а) высокий уровень – самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	8-10 баллов
		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
<b>1. Организационно-волевые качества</b>			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов



	нагрузки в течение определенного времени	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
<b>2. Ориентационные качества</b>			
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
<b>3. Поведенческие качества</b>			
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)	Умение воспринимать общие дела как	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при	5-7

воспитанника к общим делам объединения)	свои собственные	побуждении извне	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

## Приложение № 2

### СПРАВКА

о результатах подведения итогов усвоения ДООП

ОДОД ГБОУ школы № 484

20\_\_/20\_\_ учебный год

Объединение \_\_\_\_\_,

Год обучения \_\_\_\_\_ (всего \_\_\_\_\_), группа № \_\_\_\_\_.

ФИО педагога \_\_\_\_\_,

Форма проведения \_\_\_\_\_.

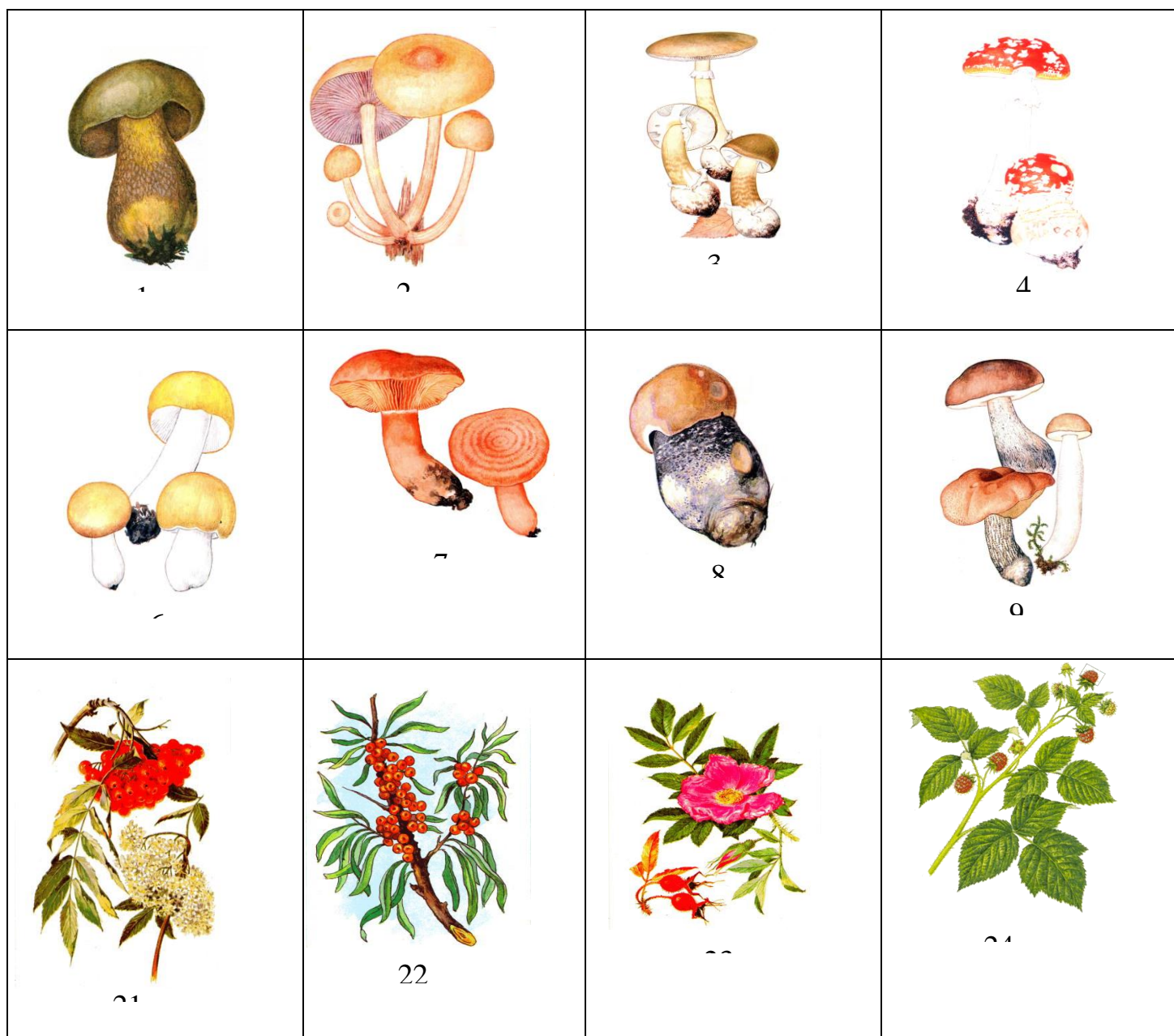
№	Фамилия, имя учащегося	Результат
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

- Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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



Пример тестового задания: «Основные понятия МСП»

КВ 10мин

1. Травма – это:	А) Внезапное нарушение здоровья Б) Ухудшение состояния организма <b>В) Насильное повреждение организма</b>
2. Характерным признаком резаной раны является:	А) преобладание глубины раны над длиной <b>Б) преобладание длины раны над глубиной</b> В) неровные края раны
3. К абсолютным признакам перелома НЕ относится:	<b>А) Боль</b> Б) Костные отломки В) Неестественное положение конечности

4. Основным отличием открытого перелома от закрытого является:	А) смещение кости Б) боль в месте перелома <b>В) наличие раны</b>
5. Асептика – это	А) методы борьбы с микробами в ране Б) комплекс мер по уничтожению возбудителей инфекционных болезней человека и животных во внешней среде <b>В) метод профилактики проникновения микробов в рану</b>
6. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются	<b>А) Внутренними</b> Б) Наружными В) Смешанными
7. При артериальном кровотечении кровь	А) вытекает из раны по каплям <b>Б) ярко красного цвета бьет струей из раны</b> 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) <b>В) образование пузырей наполненных прозрачной жидкостью (плазма крови)</b>
9. Отморожения по тяжести делятся на	А) 2 степени <b>Б) 3 степени</b> В) 4 степени
10. Утопления делятся в зависимости от:	<b>А) наличия воды в легких</b> Б) продолжительности пребывания в воде В) факторов попадания человека в воду

#### Приложение №4

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 укладке 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