МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

«ДОМ ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ ВАСЮРИНСКОЙ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  МБУ ДО ДТ ст. Васюринской  Протокол № 1 от 30.08.2017 г. | Утверждаю  Директор МБУ ДО ДТ ст. Васюринской  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Жорник  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года (540 часов)

**Возрастная категория:** от 12 до 16 лет

**Вид программы:** модифицированная

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Соловьёв Геннадий Александрович  педагог дополнительного образования |

ст. Васюринская, 2017

**Раздел I. «Основные характеристики программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее – программа) является модифицированной,  разработана на основе образовательной программы «Пешеходный туризм» (2015 г.) Ю.С. Воронова, кандидата педагогических наук, мастера спорта СССР, и Ю.С. Константинова, доктора педагогических наук, судьи всесоюзной категории по спортивному туризму. Внесены изменения в учебный план и теоретическую часть программы. Программа соответствует требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, МОН и МП КК, ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края, 2016 год.
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования Динской район «Дом творчества станицы Васюринской».
9. Конвенция о правах ребенка.

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, ориентирована на активное приобщение детей к здоровому образу жизни, на воспитание любви к родному краю, на получение начальных знаний и умений по организации и проведению туристских походов, участию в туристских соревнованиях.

**Актуальность программы** обусловлена, прежде всего, потребностью государства, социальным заказом общества по сохранению и укреплению здоровья детей, по патриотическому воспитанию молодёжи. Занятия пешеходным туризмом развивают такие качества, как ответственность, самостоятельность, уважение, интерес к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе.

**Новизна** программы состоит в том, что она соединяет в себе физическую подготовку, элементы туристского многоборья, имеет соревновательную составляющую, что позволяет удовлетворить потребности подростков в физическом развитии и помогает комплексно решить проблемы физического развития, патриотического воспитания, привития детям привычек здорового образа жизни, их социализации.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы выходит за рамки туризма, так как в ней изучаются основы туристского многоборья, природоохранная деятельность, воспитание понимания важности сохранения и укрепления здоровья для дальнейшей жизнедеятельности**.**

**Отличительная особенность** данной программы заключается в использовании в образовательно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий (комплекс физкультурно-спортивных упражнений и туристских игр), технологий разноуровневой психофизической подготовки с учётом возрастных особенностей детей и подростков, интеграция различных видов деятельности: туристской, спортивно-оздоровительной, краеведческой, экологической и гражданско-патриотической.

**Адресат программы.** Обучение по программе осуществляется с детьми разного уровня развития, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность. В объединение принимаются все желающие, не имеющие предварительной подготовки, при наличии справки, заверенной врачом о физическом здоровье учащегося. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 16 лет. К этому возрасту у учащихся сформированы: стремление к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя, самоутверждению, готовность к организации самостоятельной туристско-краеведческой работы в коллективе сверстников. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития учащихся учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Наполняемость группы – 15 человек, ее состав постоянный. Набор детей ведется свободный.

**Уровень программы, объём и срок реализации программы.** Программа «Пешеходный туризм» реализуется на базовом уровне и рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов. Общий объём программы составляет 540 часов. На протяжении всего периода обучения учащиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Теоретические занятия знакомят с необходимыми для безопасности туристских мероприятий правилами, а практические способствуют их закреплению и развитию общей физической культуры.

**Форма обучения:** очная.Форма организации деятельности – групповая.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся с группой учащихся численностью не более 15 человек. 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 3 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** В соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей, являющихся основным составом объединения. Состав групп может быть разновозрастным, что поможет их лучшей социализации, формированию лидерских качеств, воспитанию товарищества и ответственности за других людей. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

В программе используются следующие виды проведения занятий:

- теоретические занятия: беседы;

- практические занятия: тренировочные занятия, практические работы, соревнования.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействоватьразвитию физических и нравственных качеств личности подростков посредством приобщения к туризму и краеведению.

**Цель первого года обучения:** содействовать формированию здорового образа жизни посредством приобщения к туризму и краеведению.

**Цель второго года обучения:**содействоватьразвитию творческих интересов учащихся через общение с природой и знакомство с культурными памятниками родной страны.

**Цель третьего года обучения:**способствовать формированию спортивно-технических навыков в области пешеходного туризма.

**Задачи программы первого года обучения:**

**Предметные (образовательные):**

- сформировать специальные знания, умения, навыки туристской деятельности;

- познакомить с правилами выбора одежды, обуви, снаряжения для похода с учётом сезона, длительности и вида похода;

- сформировать знания по выбору места для ночлега, умения по его оборудованию, по разжиганию костра, приготовлению пищи, оказанию первой помощи при травмах.

**Личностные:**

**-** пробудить интерес к истории родного края;

- создать предпосылки для воспитания чувства патриотизма;

- создать предпосылки для формирования и воспитания культуры поведения в коллективе;

- создать предпосылки для воспитания ответственности, взаимопомощи, толерантности.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию кругозора и стремлений получить дополнительные знания в области туризма и краеведения;

- способствовать расширению круга общения учащихся со сверстниками.

**Задачи программы второго года обучения:**

**Предметные (образовательные):**

**-** сформировать умения самостоятельно получать необходимые знания и навыки, необходимые для туристско-краеведческой деятельности;

- познакомить с правилами самостоятельного выбора, подготовки одежды, обуви, снаряжения, изготовления приспособлений для похода;

- сформировать умения в поиске и оборудовании места для привала и ночлега, в использовании разных видов костров;

- сформировать умения вести группу по карте с использованием компаса и местных примет.

**Личностные:**

- создать предпосылки для воспитания активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма на основе знаний об истории родного края, его природе;

- создать предпосылки для воспитания культуры поведения, потребности добросовестного отношения к общественно-полезному труду, аккуратности, бережного отношения к окружающей среде;

- создать предпосылки для формирования делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуры речи.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию интереса к занятиям пешеходным туризмом;

- способствовать формированию активной жизненной позиции;

- способствовать развитию самостоятельности, образного и логического мышления;

- способствовать развитию способностей моделировать возможные жизненные ситуации и вырабатывать безопасное поведение в них.

**Задачи программы третьего года обучения:**

**Предметные (образовательные):**

- сформировать навыки судейства туристско-спортивных мероприятий;

- сформировать систему определенных знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

- сформировать навыки самодеятельного туризма, безопасности путешествия, оказания доврачебной помощи, ориентирования, выживания в природной среде;

- обучить навыкам и умению сбора краеведческой информации, ее переработки и передачи, записи краеведческих наблюдений.

**Личностные:**

- создать предпосылки для формирования экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

- создать предпосылки для формирования организационных качеств, умения вести себя в коллективе.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

- способствовать формированию активной жизненной позиции.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Введение. | 12 | 10 | 2 | **Начальная диагностика:** в начале учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Текущая диагностика:** в течение всего учебного года.  **Промежуточная диагностика:** в середине учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Итоговая диагностика:** в конце учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся). |
| 2. | Природа родного края, его история. | 20 | 16 | 4 |
| 3. | Туристское снаряжение. | 18 | 4 | 14 |
| 4. | Туристский бивуак. | 26 | 4 | 22 |
| 5. | Питание в походе. | 12 | 6 | 6 |
| 6. | Доврачебная помощь. | 10 | 10 | - |
| 7. | Физическая подготовка туриста. | 10 | 2 | 8 |
|  | **Итого:** | **108** | **52** | **56** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория.*Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности. Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм.

*Практика.**Начальная диагностика (тест «Индекс жизненной удовлетворенности»)*(*Приложение № 1).*

**Раздел 2. Природа родного края, его история.**

*Теория:* Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей в походе. Туристские и экскурсионные возможности края. Туризм в Краснодарском крае.

*Практика.* Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте. Краеведческая викторина. *Промежуточная диагностика* (*выполнение нормативов ОФП)* (*Приложение № 2).*

**Раздел 3. Туристское снаряжение.**

*Теория.*Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к снаряжению.

*Практика***.** Подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением и ремонт. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Туристская палатка, её устройство. Установка палатки. Комплектование личного снаряжения. Проведение игры «Я собираюсь в поход».

**Раздел 4. Туристский бивуак.**

*Теория.*Назначение привалов их периодичность и продолжительность. Требования к выбору мест привалов и ночлегов, их безопасность.

*Практика.*Организация бивачных работ. Установка палаток в различных условиях. Типы костров и их назначение. Обязанности дежурных по кухне. Хранение кухонных и костровых принадлежностей (топоры, пилы). Хранение продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды в полевых условиях. Самостоятельное устройство лагеря. Охрана природы на биваке. Снятие, уборка лагеря.

**Раздел 5. Питание в походе.**

*Теория.*Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов на поход. Требования к продовольствию.

*Практика.*Составление раскладки продуктов. Хранение и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Раздел 6. Доврачебная помощь.**

*Теория.*Личная гигиена туриста. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи.

Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей тепловых и солнечных ударов.

**Раздел 7. Физическая подготовка туриста.**

*Теория* Значение общей и специальной подготовки для туриста.

*Практика.*Упражнения, направленные на развития быстроты движений, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. Совершенствование техники ходьбы на подъёмах, спусках. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации. *Итоговая диагностика (соревнования*) (*Приложение № 3).* Подведение итогов.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Вводное занятие. | 18 | 3 | 15 | **Начальная диагностика:** в начале учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Текущая диагностика:** в течение всего учебного года.  **Промежуточная диагностика:** в середине учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Итоговая диагностика:** в конце учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся). |
| 2. | Туристические возможности родного края. | 18 | 6 | 12 |
| 3. | Подготовка похода. | 102 | 27 | 75 |
| 4. | Обеспечение безопасности в походе. | 54 | 15 | 39 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 24 | 3 | 21 |
|  | **Итого:** | **216** | **54** | **162** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория.*Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Особенности пешеходного туризма.Специфика походов в горнолесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах.

*Практика.**Начальная диагностика* (тест «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»*)* (*Приложение № 4).*

**Раздел 2.Туристические возможности родного края.**

*Теория.*Туристско-экскурсионные возможности края. Рекомендуемые походы и экскурсии.

*Практика.* Туристические маршруты по Краснодарскому краю. Исторические, природные объектыРазработка маршрутов. Описание исторических и природных объектов.

**Раздел 3. Подготовка похода.**

*Теория.* Правила организации и проведения туристских походов. Разработка маршрута и условий похода. Определение похода, цель, район путешествия. Время года, протяжённость и сложность маршрута. Требования к участникам группы. Требования к руководителю, зам. руководителю похода. Методика классификации походов. Оформление походной документации. Обязанности хронометриста, фотографа.

*Практика.*Комплектования туристской группы. Распределения обязанностей в группе. Выбор и изучение района похода. Разработка маршрута похода. Требования к нитке маршрута и плану похода. Обязанности завхоза Организация питания в походе. Дежурство в походе. Транспортировка продуктов. Хранения и учёт продуктов в походе. Закупка, расфасовка и распределение продуктов.Пошив мешочков для продуктов. Составление меню для 3-х дневного похода**.** Костровое походное снаряжение. Приготовление пищи на костре.Водно-солевой режим в походе.Работы на бивуаке. Обязанности зав. снаряжением. Подготовка группового и специального снаряжения, Распределение снаряжения среди участников группы. Ремонт, ревизия туристского снаряжения. Обязанности медика. Состав походной аптечки. Обязанности рем.мастера. Состав и назначение ремнабора. *Промежуточная диагностика (выполнение нормативов ОФП)* (*Приложение № 5).*

**Раздел 4. Обеспечение безопасности в походе.**

*Теория.*Темп и тактика движения в горнолесной местности. Преодоление завалов скопления валунов, ям, канав.Разведка и маркировка пути. Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Характеристика равнинных и горных рек.

*Практика.*Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока на подъёме и спуске.Подъемы и спуски по скальному гребню. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Переправа по бревнам, порядок движения, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням. Выбор места переправы, порядок движения, страховка. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, способы прохождения, Виды и способы страховки и самостраховки на переправе реки вброд. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

**Раздел № 5.** **Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.*Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

*Практика.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации. Спортивная эстафета с элементами ориентирования. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с быстрыми передвижением и прыжками. Ориентирование в заданном направлении**.** Упражнения, направленные на развития быстроты движений, силы, гибкости, выносливости**.** Подведение итогов учебного года. *Итоговая диагностика (соревнования*) (*Приложение № 3).*

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Введение. | 21 | 18 | 3 | **Начальная диагностика:** в начале учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Текущая диагностика:** в течение всего учебного года.  **Промежуточная диагностика:** в середине учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).  **Итоговая диагностика:** в конце учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся). |
| 2. | Краеведение. | 42 | 33 | 9 |
| 3. | Ориентирование и топография. | 96 | 24 | 72 |
| 4. | Техника преодоления естественных препятствий. | 42 | 12 | 30 |
| 5 | Организация и проведение туристских соревнований и слётов. | 15 | 6 | 9 |
|  | **Итого:** | **216** | **93** | **123** |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория.*Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Особенности пешеходного туризма.Специфика походов в горнолесной местности. Правила поведения в горах.Плановые и самодеятельные пешеходные маршруты Кубани.Документы, регламентирующие туристическую деятельность.

*Практика.**Начальная диагностика (вязка узлов*)(*Приложение № 6).*

**Раздел 2. Краеведение.**

*Теория.*Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы в походе. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник. Описание пути движения, экскурсионного объекта. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Население и культура, знатные люди края. История края, места боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

*Практика.*Знакомство с картой области (края), района. «Путешествия» по карте. Обзор наиболее интересных объектов планируемого путешествия. Краеведческая викторина.

**Раздел 3. Ориентирование и топография.**

*Теория:* Виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояние по карте и на местности. Обязанности топографа туристской группы.

*Практика:* Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Виды и правила разведки на маршруте. Способы изображения рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Устройство компаса, виды компасов. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния. Действия группы при потере ориентировки. Ориентирование без карты и компаса, по часам, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Определение крутизны склонов. Соревнования по спортивному ориентированию. *Промежуточная диагностика (соревнования)* (*Приложение № 7).*

**Раздел 4. Техника преодоления естественных препятствий.**

*Теория:* Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, Движение через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Способы преодоления водных преград и техника безопасности.

*Практика:* Наведение переправ из подручных материалов, с помощью веревочного снаряжения. Узлы их группы и применение. Страховочная система. Организация групповой страховки и самостраховки при наведении переправы. Переправа реки вброд. Наведение переправы по бревну. Техника наведение навесной переправы через реку. Работа на склонах различной крутизны. Работа с альпенштоком, подъём, траверс, спуск, склона. Техника преодоления скального участка, спуск «дюльфером».

**Раздел 5. Организация и проведение туристских соревнований и слётов.**

*Теория.*Положение о соревнованиях, цели и задачи. Виды соревнований, организация проведения. Обязанности судьей и участников соревнований. Возрастные группы, допуск к соревнованиям. Классы дистанций. Разрядные требования.

*Практика.* Работа секретариата, мандатной комиссии. Обязанности судьи на этапе. Система штрафов. Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, на дистанции. Формирование умений и навыков работы команды на дистанции. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Соревнования по туристскому многоборью. *Итоговая диагностика (учебные соревнования*) (*Приложение № 3).*

**1.4. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты 1 года обучения**

**Предметные (образовательные):**

в процессе занятий по программе учащийся приобретет:

- знания, умения, навыки туристической деятельности;

- знания правил выбора одежды, обуви, снаряжения для похода с учётом сезона, длительности и вида похода;

- знания по выбору места для ночлега, умения по его оборудованию, по разжиганию костра, приготовлению пищи, оказанию первой помощи при травмах.

**Личностные:**

**-** сформирован интерес к истории родного края;

- созданы предпосылки для воспитания чувства патриотизма;

- созданы предпосылки для формирования и воспитания культуры поведения в коллективе;

- созданы предпосылки для воспитания ответственности, взаимопомощи, толерантности.

**Метапредметные:**

- созданы предпосылки для развития кругозора и стремлений получить дополнительные знания в области туризма и краеведения;

- созданы предпосылки для расширения круга общения учащихся со сверстниками.

**Планируемые результаты 2 года обучения**

**Предметные (образовательные):**

в процессе занятий по программе учащийся приобретет:

**-** умения самостоятельно получать необходимые знания и навыки, необходимые для туристско-краеведческой деятельности;

- знания правил самостоятельного выбора, подготовки одежды, обуви, снаряжения, изготовления приспособлений для похода;

- умения в поиске и оборудовании места для привала и ночлега, в использовании разных видов костров;

- умения вести группу по карте с использованием компаса и местных примет.

**Личностные:**

- созданы предпосылки для воспитания активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма на основе знаний об истории родного края, его природе;

- созданы предпосылки для воспитания культуры поведения, потребности добросовестного отношения к общественно-полезному труду, аккуратности, бережного отношения к окружающей среде;

- созданы предпосылки для формирования делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуры речи.

**Метапредметные:**

- созданы предпосылки для развития интереса к занятиям пешеходным туризмом;

- созданы предпосылки для формирования активной жизненной позиции;

- созданы предпосылки для развития самостоятельности, образного и логического мышления;

- созданы предпосылки для развития способностей моделировать возможные жизненные ситуации и вырабатывать безопасное поведение в них.

**Планируемые результаты 3 года обучения**

**Предметные (образовательные):**

- сформирован навык туристской техники, судейства туристско-спортивных мероприятий;

- сформирована система определенных знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

- сформирован навык самодеятельного туризма, безопасности путешествия, оказания доврачебной помощи, ориентирования, выживания в природной среде;

- сформирован навык и умение сбора краеведческой информации, ее переработки и передачи, записи краеведческих наблюдений.

**Личностные:**

- созданы предпосылки для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

- созданы предпосылки для воспитания организационных качеств, умения вести себя в коллективе.

**Метапредметные:**

- созданы предпосылки для развития активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

- созданы предпосылки для формирования активной жизненной позиции.

**Раздел II. «Организационно–педагогические условия»**

**2.1.**

**Календарный учебный график 1 года обучения**

Место проведения занятий – БОУ СОШ № 13. Время проведения – согласно расписанию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Тема занятия | Дата | Кол-во  часов | Время  проведения  занятия | Форма контроля |
| **Раздел 1. Вводное занятие.** | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности». |  | 2 |  | Начальная диагностика (тестирование) |
| 1.2. | Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 1.3. | Виды туризма. Формы туризма. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 1.4. | Особенности туризма. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 1.5. | Развитие туризма в России. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 1.6. | Пешеходный туризм. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 2. Природа родного края, его история.** | | | | | |
| 2.1. | Климат, растительный и животный мир родного края. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.2. | История края, памятные исторические места. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.3. | Памятники природы. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.4. | Закон об охране природы. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.5. | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.6. | Ведение путевых записей в походе. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.7. | Туристские и экскурсионные возможности края. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.8. | Туризм в Краснодарском крае. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 2.9. | Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 2.10. | Краеведческая викторина. |  |  |  | Промежуточная диагностика (выполнение нормативов ОФП) |
| **Раздел 3.** **Туристское снаряжение.** | | | | | |
| 3.1. | Групповое и личное снаряжение туристов. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.2. | Основные требования к снаряжению. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.3. | Подготовка снаряжения к походу. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.4. | Уход за снаряжением и ремонт. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.5. | Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.6. | Туристская палатка, её устройство. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.7. | Установка палатки. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.8. | Комплектование личного снаряжения. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 3.9. | Проведение игры «Я собираюсь в поход». |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 4. Туристский бивуак.** | | | | | |
| 4.1. | Назначение привалов их периодичность и продолжительность. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.2. | Требования к выбору мест привалов и ночлегов, их безопасность. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.3. | Организация бивачных работ. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.4. | Установка палаток в различных условиях. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.5. | Типы костров и их назначение. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.6. | Обязанности дежурных по кухне. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.7. | Хранение кухонных и костровых принадлежностей (топоры, пилы). |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.8. | Хранение продуктов. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.9. | Оборудование места для приёма пищи. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.10. | Мытьё и хранение посуды в полевых условиях. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.11. | Самостоятельное устройство лагеря. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.12. | Охрана природы на биваке. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 4.13. | Снятие, уборка лагеря. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 5. Питание в походе.** | | | | | |
| 5.1. | Значение правильной организации питания. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 5.2. | Примерный набор продуктов на поход. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 5.3. | Требования к продовольствию. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 5.4. | Составление раскладки продуктов. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 5.5. | Хранение и транспортировка продуктов. |  |  |  | Текущая диагностика |
| 5.6. | Приготовление пищи на костре. |  |  |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 6. Доврачебная помощь.** | | | | | |
| 6.1. | Личная гигиена туриста. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 6.2. | Примерный состав походной аптечки. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 6.3. | Значение своевременного оказания доврачебной помощи. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 6.4. | Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 6.5. | Предупреждение потертостей. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел № 7.** **Общая и специальная физическая подготовка.** | | | | | |
| 7.1. | Значение общей и специальной подготовки для туриста. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 7.2. | Упражнения, направленные на развития быстроты движений, силы, гибкости, выносливости |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 7.3. | Подвижные игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 7.4. | Совершенствование техники ходьбы на подъёмах, спусках. |  | 2 |  | Текущая диагностика |
| 7.5. | Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации. |  | 2 |  | Итоговая диагностика (учебные соревнования) |
|  | **Итого:** |  | **108** |  |  |

**Календарный учебный график 2 года обучения**

Место проведения занятий – БОУ СОШ № 13. Время проведения – согласно расписанию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Тема занятия | Дата | Кол-во  часов | Время  проведения  занятия | Форма контроля |
| **Раздел 1. Вводное занятие.** | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Тест «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» |  | 3 |  | Начальная диагностика (тестирование) |
| 1.2. | Правила техники безопасности и  поведения на занятиях. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.3. | Особенности пешеходного туризма. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.4. | Специфика походов в горнолесной местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.5. | Особенности подбора группы для пешеходного похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.6. | Правила поведения в горах. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 2. Туристические возможности родного края.** | | | | | |
| 2.1. | Туристско-экскурсионные возможности края. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.2. | Рекомендуемые походы и экскурсии. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.3. | Туристические маршруты по Краснодарскому краю. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.4. | Исторические, природные объекты. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.5. | Разработка маршрутов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.6. | Описание исторических и природных объектов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 3. Подготовка похода.** | | | | | |
| 3.1. | Правила организации и проведения туристских походов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.2. | Разработка маршрута и условий похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.3. | Определение похода, цель, район путешествия. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.4. | Время года, протяжённость и сложность маршрута. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.5. | Требования к участникам группы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.6. | Требования к руководителю, зам. руководителю похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.7. | Методика классификации походов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.8. | Оформление походной документации. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.9. | Обязанности хронометриста, фотографа. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.10. | Комплектования туристской группы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.11. | Распределения обязанностей в группе. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.12. | Выбор и изучение района похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.13. | Разработка маршрута похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.14. | Требования к нитке маршрута и плану похода. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.15. | Обязанности завхоза. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.16. | Организация питания в походе. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.17. | Дежурство в походе. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.18. | Транспортировка продуктов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.19. | Хранения и учёт продуктов в походе. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.20. | Закупка, расфасовка и распределение продуктов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.21. | Пошив мешочков для продуктов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.22. | Составление меню для 3-х дневного похода**.** |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.23. | Костровое походное снаряжение. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.24. | Приготовление пищи на костре. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.25. | Водно-солевой режим в походе. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.26. | Работы на бивуаке. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.27. | Обязанности зав. снаряжением. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.28. | Подготовка группового и специального снаряжения, |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.29. | Распределение снаряжения среди участников группы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.30. | Ремонт, ревизия туристского снаряжения. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.31. | Обязанности медика. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.32. | Состав походной аптечки. Обязанности рем.мастера. Состав и назначение ремнабора. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.33. | Обязанности рем.мастера. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.34. | Состав и назначение рем.набора.Выполнение нормативов ОФП. |  | 3 |  | Промежуточная диагностика (выполнение нормативов ОФП) |
| **Раздел 4. Обеспечение безопасности в походе.** | | | | | |
| 4.1. | Темп и тактика движения в горнолесной местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.2. | Преодоление завалов скопления валунов, ям, канав. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.3. | Разведка и маркировка пути. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.4. | Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.5. | Характеристика равнинных и горных рек. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.6. | Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.7. | Шаг, темп, интервал, использование альпенштока на подъёме и спуске. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.8. | Подъемы и спуски по скальному гребню. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.9. | Опасности, связанные с переправами через реки. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.10. | Виды и способы переправ. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.11. | Переправа по бревнам, порядок движения, страховка. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.12. | Переправа через бурную горную реку по камням. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.13. | Выбор места переправы, порядок движения, страховка. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.14. | Основные узлы и грудная обвязка. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.15. | Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, способы прохождения, |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.16. | Виды и способы страховки и самостраховки на переправе реки вброд. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.17. | Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.18. | Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 5.** **Общая и специальная физическая подготовка.** | | | | | |
| 5.1. | Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.2. | Упражнение на развитие выносливости. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.3. | Упражнения на развитие быстроты. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.4. | Упражнения для развития силы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.5. | Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.6. | Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.7. | Спортивная эстафета с элементами ориентирования. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.8. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Учебные соревнования. |  | 3 |  | Итоговая диагностика (учебные соревнования) |
|  | **Итого** |  | **216** |  |  |

**Календарный учебный график 3 года обучения**

Место проведения занятий – БОУ СОШ № 13. Время проведения – согласно расписанию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Тема занятия | Дата | Кол-во  часов | Время  проведения  занятия | Форма контроля |
| **Раздел 1. Вводное занятие.** | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с учащимися, введение в образовательную программу. Вязка туристских узлов. |  | 3 |  | Начальная диагностика (вязка туристских узлов) |
| 1.2. | Правила техники безопасности и поведения на занятиях. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.3. | Особенности пешеходного туризма. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.4. | Специфика походов в горнолесной местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.5. | Правила поведения в горах. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.6. | Плановые и самодеятельные пешеходные маршруты Кубани. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 1.7. | Документы, регламентирующие туристическую деятельность. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 2. Краеведение.** | | | | | |
| 2.1 | Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.2. | История края, памятные исторические места. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.3. | Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.4. | Охрана природы в походе. Закон об охране природы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.5. | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.6. | Ведение путевых записей: личный и групповой дневник. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.7. | Описание пути движения, экскурсионного объекта. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.8. | Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.9. | Население и культура, знатные люди края. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.10. | История края, места боевой и трудовой славы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.11. | Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.12. | Знакомство с картой области (края), района. «Путешествия» по карте. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.13. | Обзор наиболее интересных объектов планируемого путешествия. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 2.14. | Краеведческая викторина. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел 3. Ориентирование и топография в туризме** | | | | | |
| 3.1. | Виды карт, их характеристика. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.2. | Основные сведения о карте. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.3. | Топографические знаки. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.4. | Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.5. | Особенности топографической подготовки ориентировщиков. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.6. | Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.7. | Определение расстояние по карте и на местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.8. | Обязанности топографа туристской группы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.9. | Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.10. | Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.11. | Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.12. | Виды и правила разведки на маршруте. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.13. | Способы изображения рельефа на картах. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.14. | Измерение расстояний на карте и на местности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.15. | Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.16. | Устройство компаса, виды компасов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.17. | Ориентирование карты по компасу. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.18. | Снятие азимута. Движение по азимуту. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.19. | Ориентирование по местным предметам, рельефу. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.20. | Определение точки стояния. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.21. | Действия группы при потере ориентировки. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.22. | Ориентирование без карты и компаса, по часам, рельефу, природным объектам. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.23. | Практическое ориентирование в сложных условиях. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.24. | Понятие о технике спортивного ориентирования. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.25. | Приемы и способы ориентирования. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.26. | Отметка на контрольном пункте (КП). |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.27. | Восприятие и проверка номера КП. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.28. | Правильное держание спортивной карты. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.29. | Контрольная карточка и легенды КП. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.30. | Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.31. | Определение крутизны склонов. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 3.32. | Соревнования по спортивному ориентированию. |  | 3 |  | Промежуточная диагностика (соревнования) |
| **Раздел 4. Техника преодоления естественных препятствий.** | | | | | |
| 4.1. | Общая характеристика естественных препятствий. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.2. | Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.3. | Движение через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.4. | Способы преодоления водных преград и техника безопасности. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.5. | Наведение переправ из подручных материалов, с помощью веревочного снаряжения. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.6. | Узлы их группы и применение. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.7. | Страховочная система. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.8. | Организация групповой страховки и самостраховки при наведении переправы. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.9. | Переправа реки вброд. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.10. | Наведение переправы по бревну. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.11. | Техника наведение навесной переправы через реку. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.12. | Работа на склонах различной крутизны. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.13. | Работа с альпенштоком, подъём, траверс, спуск, склона. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 4.14. | Техника преодоления скального участка,  спуск «дюльфером». |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| **Раздел № 5.** **Организация проведение туристских соревнований и слётов.** | | | | | |
| 5.1. | Положение о соревнованиях, цели и задачи. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.2. | Виды соревнований, организация проведения. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.3. | Обязанности судьей и участников соревнований. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.4. | Возрастные группы, допуск к соревнованиям. |  | 3 |  | Текущая диагностика |
| 5.5. | Классы дистанций. Разрядные требования. Соревнования по туристскому многоборью. |  | 3 |  | Итоговая диагностика (учебные соревнования) |
|  | **Итого:** |  | **216** |  |  |

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Программа «Пешеходный туризм» предполагает наличие у команды (объединения) всего необходимого туристского и специального снаряжения: палатки, рюкзаки, спальники, туристские коврики, комплект кострового снаряжения, медаптечки и пр.; обзорные карты края, топографические и спортивные карты, компасы и т.д.

Учебный кабинет. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

**Информационное обеспечение:**

- оформление информационных стендов;

- банк данных (разработки занятий, викторин, беседы для учащихся, беседы для родителей, разработки мероприятий);

- диагностические материалы.

**Кадровое обеспечение.** Для реализации программы «Пешеходный туризм» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика». Педагог должен демонстрировать знания, умения и навыки преподаваемого по программе предмета.

* 1. **Формы аттестации**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Пешеходный туризм» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение*;

- *педагогический анализ*;

- *педагогический мониторинг*, включающий анкеты, тесты, диагностику личностного роста.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- с целью определения уровня развития учащихся, проявления интереса к выбранному виду деятельности проводится **начальная диагностика** (тестирование, практическое занятие) в начале учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся);

- с целью определения уровня развития учащихся в течение всего учебного года проводится **текущая диагностика** (наблюдение, беседа, опрос), которая осуществляется через посещаемость учащихся, выполнение поставленных задач на занятиях, закрепление учебного материала, проявление интереса к выбранному виду деятельности;

- с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала проводится **промежуточная диагностика** (спортивная викторина, соревнование, опрос) в середине учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся);

- с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей проводится **итоговая диагностика** (учебные соревнования, викторина) в конце учебного года (с занесением результатов в Протокол результатов аттестации учащихся).

Система оценивания индивидуальных способностей учащихся: высокий уровень; средний уровень; низкий уровень.

**Формы отслеживания результативности:** педагогическое наблюдение, педагогический анализ участия в спортивных мероприятиях.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** викторина, соревнование.

* 1. **Оценочные материалы**

Диагностика индивидуальных способностей учащихся осуществляется на основе критериев оценки по всем аспектам программы *(Приложение № 1, № 2, № 3, № 4, № 5, № 6, № 7).* В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пешеходный туризм» педагогом осуществляются контрольные задания для определения уровня усвоения предмета во время учебной деятельности. Результаты мониторинга заносятся педагогом в «Протокол результатов аттестации учащихся» *(Приложение № 8)* по графику.

* 1. **Методические материалы**

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях, походов различной сложности, викторинах. В основном это осуществляется на практических занятиях.

Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам, обеспечивающим безопасность во время проведения занятий, соревнований, путешествий. Любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов. Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех занятий. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям туристов.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне учебного кабинета у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

В течение всего срока обучения необходимо активно поддерживать связь с родителями для создания единой воспитательной среды, учитывающей интересы ребенка, семьи и социума. Работа проходит в форме встреч (дни открытых дверей, консультации, совместные походы и т.д.), на которых решаются задачи воспитательного и обучающего характера, организационные вопросы. При тесном контакте педагога и родителей легче осуществляется контроль использования свободного времени ребенка.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого. Полезно завести на каждого учащегося «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и на природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

* Что понравилось и не понравилось в походе?
* Было ли трудно в походе? Когда?
* Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
* Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
* Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
* Кто показал себя настоящим туристом?
* Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
* Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива учащихся проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

ОФП осуществляется на всех тренировочных занятиях. Ей может быть посвящено или всё тренировочное занятие, или элементы ОФП могут быть использованы на занятиях по любой дисциплине. Занятия по ОФП могут проводиться в зале или на свежем воздухе в течение всего года.

Для воспитания общей выносливости в каждое тренировочное занятие по ОФП и СПФ включается кросс. Кросс проводится по пересечённой местности. В зависимости от возраста и уровня подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности.

При проведении тренировочных занятий используется такие спортивные игры как футбол, баскетбол, которые позволяют развивать такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, а также воспитывается общая и скоростно-силовая выносливость.

Занятия по специальной физической подготовке проводятся с целью овладения юношами и девушками основными спортивно-туристическими навыками, необходимыми в будущей жизни и работе спасателя. Занятия по СФП отличаются прикладным характером, интенсивностью, требуют от юношей и девушек большого напряжения сил, преодоления страха. Многие упражнения связанны с риском.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях. Очень важно для подростка найти своё место в жизни, общаться со сверстниками и с взрослыми, чувствовать свою нужность окружающим, иметь авторитет. Всё это он находит в объединении, выполняя разные поручения на занятиях и в походе, показывая свои знания и умения на практике, помогая новичкам. Ребята учатся строить отношения с окружающими, происходит их социализация, вырабатываются положительные нравственные качества.

При реализации данной программы применяются разнообразные **методы обучения:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, картой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования и снаряжения, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований и походов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные, групповые, совместная деятельность с родителями.

**Формы организации учебного занятия:** предусматриваются различные формы проведения занятий*,* направленные на исключение переутомления учащихся, на повышение интереса к занятиям: практические занятия, беседы, тестирование, спортивные тренировки, соревнования, зачётные занятия.

**Педагогические технологии:** личностно-ориентированная технология**,** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, информационно-коммуникативная технология, технология портфолио, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** выстраивается с учетом типа занятия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип занятия** | **Основные элементы структуры занятия** |
| Комбинированное занятие. | * Организационная часть. * Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания. * Изложение нового материала. * Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике. |
| Занятие сообщения и усвоения новых знаний. | * Организационная часть. * Изложение нового материала и закрепление его. |
| Занятие повторения и обобщения полученных знаний. | * Организационная часть. * Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач. * Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. * Подведение итогов. |
| Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков. | * Организационная часть. * Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. * Сообщение и содержание задания,  инструктаж его выполнения. * Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога. * Обобщение и оценка выполненной работы. |

**2.6. Список литературы**

*Обязательная литературы:*

1. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.

2. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997г. 3.Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

4. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983г.

5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985г.

*Дополнительная литература:*

1. Программа «Спортивное ориентирование». Для объединений доп. обр. детей, Москва, ЦДЮТиК МО РФ.2002 г.

2. Моисеенков. В.М.«Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», Москва, «ФиС», 2015г;

3. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.

4. Моргунова С.В. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию». Москва, «Советский спорт», 2008г;

5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983г;

6. «Азимут». Москва, ФСО России 2014г;

7. Тыкул В.Л. «Спортивное ориентирование». Москва, «Просвещение», 2000г;

8. «Правила соревнований по спортивному ориентированию», Москва, «ФиС», 2016г;

9. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997;

10. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.

*Литература для детей и родителей:*

1. Моисеенков В.М. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», Москва, ФиС, 2015г;

2. Журнал «Азимут», Москва, ФСО России 2014г;

3. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2005г;

4. «Правила соревнований по спортивному ориентированию» Москва, «ФиС», 2016г;

5. Алешин В. М. «Карта в спортивном ориентировании», Медиа, 2012г;

6. Моргунова Т.В. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», М. 2003г;

7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования», Москва 2006г;

8. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997;

9. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2014г;

10. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 2008.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |

*Рекомендуемые сайты:*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru> 3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 4. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. <URL:http://psysports.ru> 5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. <URL:http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp>

*Приложение № 1*

**Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»**

*Автор Я. В. Панина*

**Цель:** определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

**Примечание.** Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

**Инструкция.** Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1.  С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.

2.  Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.

3.  Сейчас самый мрачный период в моей жизни.

4.  Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.

5.  Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.

6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.

7.  Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.

8.  Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.

9.  К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес как и раньше.

10.  С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.

11.  Ощущение возраста не беспокоит меня.

12.  Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13.  Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14.  По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15.  Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16.  У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17.  Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18.  Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19.  Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20.  Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |
| 7. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |
| 9. |  |  |  |
| 10. |  |  |  |
| 11. |  |  |  |
| 12. |  |  |  |
| 13. |  |  |  |
| 14. |  |  |  |
| 15. |  |  |  |
| 16. |  |  |  |
| 17. |  |  |  |
| 18. |  |  |  |
| 19. |  |  |  |
| 20. |  |  |  |

**Ключ к ответам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
| 1. | 0 | 1 | 1 |
| 2. | 0 | 2 | 1 |
| 3. | 0 | 2 | 1 |
| 4. | 0 | 2 | 1 |
| 5. | 2 | 0 | 1 |
| 6. | 0 | 2 | 1 |
| 7. | 2 | 0 | 1 |
| 8. | 2 | 0 | 1 |
| 9. | 2 | 0 | 1 |
| 10. | 0 | 2 | 1 |
| 11. | 2 | 0 | 1 |
| 12. | 2 | 0 | 1 |
| 13. | 2 | 0 | 1 |
| 14. | 0 | 2 | 1 |
| 15. | 2 | 0 | 1 |
| 16. | 2 | 0 | 1 |
| 17. | 0 | 2 | 1 |
| 18. | 0 | 2 | 1 |
| 19. | 2 | 0 | 1 |
| 20. | 0 | 2 | 1 |

**Обработка и интерпретация результатов.**

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. *Максимальный* индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. *Средняя* жизненная удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются *низкими.*

*Приложение № 2*

**Нормативы ОФП И СФП 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | 5,8 с | 6,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 130 см | 120 см |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине за 20 сек | 12 раз | 10 раз |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 8 раз |

Оценка результатов по уровням: низкий уровень – 1 балл, 2 балла

средний уровень – 3 балла, 4 балла

высокий уровень – 5 баллов.

*Приложение № 3*

**Мониторинг наблюдения за учащимися во время проведения учебных соревнований**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм»**

**уровень программы** базовый

**Вид диагностики** итоговая (1, 2, 3 год обучения)

**Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | Туристские узлы | Личное прохождение технических этапов | Командное прохождение технических этапов | Организация страховки и сопровождения | Знания  правил соревнований | Правильность выполнения технических приемов |
|
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |

**Оценка результатов по уровням:** низкий уровень – 1 балл, 2 балла

средний уровень – 3 балла, 4 балла

высокий уровень – 5 баллов.

*Приложение № 4*

**Тест «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»**

*Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина*

**Инструкция.** Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Умения | Шкала оценки уровня развития | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Могу планировать своё время |  |  |  |  |  |
| Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы |  |  |  |  |  |
| Могу определить цель своей деятельности |  |  |  |  |  |
| Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута |  |  |  |  |  |
| Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели |  |  |  |  |  |
| Могу отобрать средства для достижения цели |  |  |  |  |  |
| Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности |  |  |  |  |  |
| Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью |  |  |  |  |  |
| Мне нравится поступательное движение к цели |  |  |  |  |  |
| Могу планировать свою деятельность |  |  |  |  |  |
| Могу организовать выполнение запланированного |  |  |  |  |  |
| Могу распределить запланированные действия по времени |  |  |  |  |  |
| Сопоставляю свои действия с намеченным планом |  |  |  |  |  |
| Приступаю к работе заранее или вовремя |  |  |  |  |  |
| Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости |  |  |  |  |  |
| Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд |  |  |  |  |  |
| Мне нравится структурировать свой труд |  |  |  |  |  |
| Реализую свой план поэтапно |  |  |  |  |  |
| Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения |  |  |  |  |  |
| Чувствую ответственность за свои действия |  |  |  |  |  |
| Могу научить других делать или понимать что-то |  |  |  |  |  |
| Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях |  |  |  |  |  |
| Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы |  |  |  |  |  |
| Пониманию, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью |  |  |  |  |  |

**Интерпретация результатов**

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень –24–56 балл

*Приложение № 5*

**Нормативы ОФП И СФП 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м | 10,1 с | 11 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 160 см | 150 см |
| Выносливость | 1000 м | 4 мин. 20 с |  |
| Бег 800 м |  | 4 мин |
| Кросс 3 км | 13 мин 10 с | 15 мин 10 с |
| или лыжная гонка 5 км | 26 мин. 20 с | 33мин. 00 с |

**Оценка результатов по уровням:** низкий уровень – 1 балл, 2 балла

средний уровень – 3 балла, 4 балла

высокий уровень – 5 баллов.

*Приложение № 6*

**Вязка туристских узлов**

**Мониторинг наблюдения за учащимися во время проведения занятий**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм»**

**уровень программы** базовая

**Вид диагностики** начальная

**Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | Прямой Булинь | Грейпвайн  Академический | Проводник  восьмёрка | Двойной проводник | Схватывающий  Брамшкотовый | Правильность выполнения |
|
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка результатов по уровням: низкий уровень – 1 балл, 2 балла

средний уровень – 3 балла, 4 балла

высокий уровень – 5 баллов

*Приложение № 7*

**Соревнование по ориентированию**

**Мониторинг наблюдения за учащимися во время проведения учебных соревнований**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм»**

**уровень программы** базовая

**Вид диагностики** промежуточная

**Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | Определение азимута | Условные знаки | Комплексное чтение карты | Определение точки стояния | Выбор пути движения | Правильность выполнения |
|
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка результатов по уровням: низкий уровень – 1 балл, 2 балла

средний уровень – 3 балла, 4 балла

высокий уровень – 5 баллов.

*Приложение № 8*

**ПРОТОКОЛ**

**результатов аттестации учащихся творческого объединения**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(название объединения, год обучения, группа)

Вид аттестации **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(начальная, промежуточная, итоговая)

Форма проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Результаты аттестации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_\_\_ учащихся. Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень знаний, умений и навыков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_%)

Средний уровень знаний, умений и навыков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_%)

Низкий уровень знаний, умений и навыков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_%)