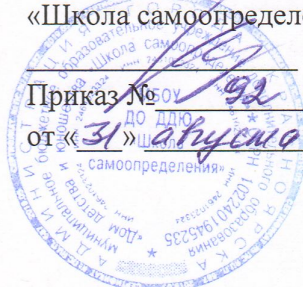


ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
КРАСНОЯРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА «ШКОЛА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДДЮ
«Школа самоопределения»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 года

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ДО ДДЮ
«Школа самоопределения»
А.П. Котова
Приказ № 92
от «31» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КЛУБ ТУРИСТОВ «ЕРМАК»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)
Уровень программы: Разноуровневая

Составитель программы: Никифоров Д.С.,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2023

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб туристов «Ермак»» относится к **туристско-краеведческой направленности** и реализуется в МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения» с 2020 года.

ДООП «Клуб туристов «Ермак» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями, включая Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с МР по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с Рекомендациями по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения» (Приказ № 112/1-од от 01.10.2022 г.).

Актуальность, педагогическая целесообразность программы: Туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, укреплению здоровья, развитию коммуникативных способностей. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Поэтому программа «Клуб туристов «Ермак» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков, становится наставником. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Новизна программы: Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: плавание, лыжные гонки, скалолазание, гребной слалом, спортивное ориентирование с наложением на местные традиции, культуру, исторический материал (столбизм, таёжные обычаи, знаменитые земляки, спелеология, первопроходцы и путешественники).

Особенность программы: ДООП «Клуб туристов «Ермак» основана на ключевых идеях и подходах Программы развития и образовательной программы МБОУ ДО ДДЮ «Школы самоопределения». *Личностно-ориентированный подход:* создание условий для развития высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности обучающегося, самореализации его интеллектуального и творческого потенциала. *Индивидуальный подход:* признание уникальности и неповторимости каждого ребенка, его формирование, развитие в соответствии с природными способностями и возрастными особенностями в атмосфере инклюзивного взаимопонимания и взаимоуважения. *Компетентностный подход:* формирование целостного комплекса компетенций ребенка в выбранном направлении (предметные, метапредметные, личностные), которые становятся основным непосредственным результатом образовательной деятельности. *Разноуровневый подход:* включает дифференцированные возможности достижения образовательных результатов (наличие стартового/базового/продвинутого уровней в одной программе), в зависимости от индивидуальных целей, мотивации, особенностей ребенка, что позволяет заниматься по данной программе разным детям, в т.ч. с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), осваивая ее в соответствии со своими потребностями и возможностями.

Цель программы: создание условий для формирования всесторонне развитой физически и интеллектуально личности, психологически устойчивой к быстро меняющимся изменениям внешней среды в рамках реализуемой туристско-краеведческой деятельности.

Задачи по реализации заявленной цели:

Обучающие:

- создать условия для укрепления здоровья, закаливания организма, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обучить основам туристской подготовки, навыкам походной деятельности;
- формировать умения, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях;

- расширить представления об историческом и культурном развитии города Красноярска и Красноярского края и его природе;
- развивать эстетическое восприятие окружающей среды, экологическое воспитание подростков.

Воспитательные:

- воспитывать добросовестное отношение к труду, чувство долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание;
- формировать навыки наставничества по организации деятельности детей младшего школьного возраста.

Развивающие:

- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизация и самоуправление, общественная активность и дисциплина, преодоление препятствий и обеспечение безопасности и др.;
- повысить мотивацию к занятиям туризмом, создать атмосферу творческой самореализации личности, укрепить интерес к путешествиям.

Целевая аудитория:

Дополнительная общеразвивающая программа «Клуб туристов «Ермак» рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста 8 – 15 лет, в т.ч. для детей с ОВЗ и инвалидов, если по заключению медицинской комиссии такие дети могут заниматься в общих общеобразовательных группах.

Для обучения по данной программе не требуются особенные критерии отбора, набор обучающихся в группы свободный. Родителям необходимо предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий ребенком физической культурой.

Сроки реализации и режим занятий: Срок реализации программы составляет 1 год, в объеме 108 часов. Недельная нагрузка - одно занятие 3 часа в неделю (1 академический час соответствует 40 минутам с перерывом 10 минут).

Форма реализации программы: очная. Реализация программы или ее частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- *Традиционная технология* (позволяет оптимально, упорядоченно и логически правильно подавать теоретическую часть учебного материала в больших группах. В рамках данной программы применяется в проекции личностно ориентированного подхода).
- *Адаптивная технология* (позволяет варьировать сложность заданий в зависимости от индивидуального уровня подготовленности учащихся).
- *Здоровьесберегающая технология* (позволяет обучающимся реализовывать потребность в двигательной активности (учет возрастных особенностей)).
- *Игровые технологии* (способствуют созданию эмоционально-приподнятого климата в группе и личной заинтересованности в результате обучения).
- *Технология проблемного обучения* (позволяет развить творческие способности, способствует формированию самостоятельного мышления и успешному освоению знаний).
- *Технология наставничества* (способствует раскрытию и реализации интереса подростка к обучению, передаче опыта, защите и поддержке младших, формируя основы его будущего профессионального самоопределения).

Формы и методы обучения, применяемые при реализации программы: практические занятия, игры, экскурсии, туристические походы

Методы, оптимально раскрывающие способности ребенка:

- Объяснительно – иллюстративные (при объяснении нового материала);
- Репродуктивные (способствуют формированию знаний, умений, навыков через систему упражнений);
- Словесные (при устном изложении, в котором раскрываю новые понятия, термины);
- Деятельностные (создающие условия для применения учащимися умений и навыков в обучении друг друга);
- Погружения (в проблему учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях, для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей).

Особенности обучения: Занятия по программе «Клуб туристов «Ермак» носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в обучающихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Особое внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке обучающихся.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. д. Одновременно следует добиваться, чтобы дети хорошо понимали, что ведущей целью занятий являются предстоящие зимние или летние многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время занятия по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку, овраг и т. д.

Воспитательный компонент в ДООП: Воспитательный компонент ДООП разработан на основе Программы воспитания МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения», представленной как раздел в образовательной программе (ОП) организации. В ДООП воспитательный компонент соответствует задачам ОП и отражен в воспитательных задачах реализуемой программы, а также формируемых в ней личностных компетенциях.

Воспитательный компонент ДООП направлен на организацию воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества, формирование у детей общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, расширение возможности использования в образовательном и воспитательном процессе культурного и природного наследия народов России.

Продолжительность воспитательного компонента составляет 25%-30% от общего объема ДООП и реализуется в течение всего учебного года.

Реализация воспитательного компонента осуществляется посредством разных форм: событийное построение по значимым мероприятиям и датам; участие в приоритетных проектах, конкурсах, акциях, различных социальных практиках (КТД, волонтерство, совместные занятия);

системная образовательная деятельность, включающая формирование личностной компетенции, заявленной в ДООП.

Основные направления и методы воспитания включают:

- 1 Методы формирования сознания, определяющие мировоззренческие ценности (познавательные, духовно-нравственные).
- 2 Методы формирования поведения, характеризующие свойства личности (гражданско-патриотические, социальные, физические, трудовые, эстетические).
- 3 Методы педагогического стимулирования.

Педагогические принципы воспитания:

- *Принцип гуманистической направленности* воспитания предполагает отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект - субъектных отношениях. Он наглядно реализуется в походах, в основе которого лежит принцип социального равенства, демократизация отношений «учитель – ученик». Педагог, становясь руководителем похода, так же, как и подростки, несет рюкзак, спит в палатке, готовит пищу и т.д. Для большинства ребят открываются возможности принципиально новых отношений с педагогом, что способствует преодолению у педагога и ребенка привычных стереотипов осознания системы «воспитатель – обучающийся».
- *Принцип природосообразности воспитания* основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов. Обучающихся воспитывают сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.
- *Принцип культуросообразности* предполагает, что воспитание строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры. Участие в походах, экскурсиях позволяет расширить кругозор обучающихся, познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями.
- *Принцип эффективности социального взаимодействия* предполагает осуществление воспитания в объединении с различным социальным положением, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации. Этому способствует само туристское объединение детей, туристская группа, внутри которой решаются многие вопросы социального взаимодействия.

Ведущей целью воспитания остается становление личности, способности принимать решения в ситуации нормального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой, группой, своей школой и т.д.

Главное в воспитании – создание условий для самореализации человека как субъекта деятельности, как личности и как индивидуальности.

Планируемые результаты. В результате освоения программы «Клуб туристов «Ермак» обучающиеся смогут овладеть следующими общеобразовательными, общеразвивающими компетенциями:

Предметные:

- Знание и владение основами туристического похода.

Метапредметные:

- Владение навыками самостоятельного планирования действий в соответствии с поставленной целью; самоорганизации, саморегуляции и дисциплины.

Личностные:

- Владение коммуникативными, социальными навыками работы в команде.

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Из них:		Форма контроля/ задания
			теория	практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	ВК/Тест Задание
2	Основа туристско-бытовых навыков	12	7	5	
2.1	Виды и формы туризма	3	3	-	
2.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	2	1	
2.4	Организация биваков и охрана природы	3	1	2	
3	Топография	6	2	4	
3.1	Масштаб карты и сечение рельефа	3	1	2	
3.2	Условные знаки	3	1	2	
4	Туристское ориентирование	9	3	6	
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	3	1	2	
4.2	Ориентирование на местности	3	1	2	
4.3	Спортивное ориентирование	3	1	2	
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	4	2	
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	2	1	
5.2	Походный травматизм и первая медицинская помощь	3	2	1	
6	Основы краеведения	6	3	3	
6.1	Туристский клуб «Ермак»	3	1	2	
6.2	Природа моего края	3	2	1	ПК/ Тест Задание
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	45	17	28	
7.1	Пешеходный туризм	9	3	6	
7.2	Лыжный туризм	18	6	12	
7.3	Водный туризм	12	6	6	
7.4	Скалолазание	3	1	2	
7.5	Спелеотуризм	3	1	2	
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	2	16	
8.1	Развитие выносливости	3	1	2	
8.2	Развитие силы	3	1	2	
8.3	Развитие быстроты	3	-	3	
8.4	Развитие скорости реакции	3	-	3	
8.5	Развитие гибкости	3	-	3	

8.6	Развитие координационных способностей	3	-	3	
9	Итоговое занятие	3	1	2	ИК/Тест Задание
	Всего часов:	108	42	66	

3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие (3 часа)

Теория: Знакомство с содержанием модуля, формами проведения занятий. Анкетирование (Приложение 1). Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Перечень походов и экскурсий (Приложение 2). Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Входной контроль: Тест и практическое задание (Приложение 3).

2. Основа туристско-бытовых навыков (12 часов)

Тема 2.1. Виды и формы туризма

Теория: Различные виды туризма (пешеходный, водный, спелео и т.д.) и их формы. В зависимости от происхождения туристов различают внутренний и международный туризм. Формы туризма в зависимости от его организации (организационной формы).

Тема 2.2. Правила поведения юных туристов

Теория: Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), на маршруте. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках (Приложение 4). История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Практика: Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр.

Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практика: Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям города) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Тема 2.4. Организация биваков и охрана природы

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

3. Топография (6 часов)

Тема 3.1. Масштаб карты и сечение рельефа

Теория: Пример масштабов карт, способы определения масштаба. Просмотр примеров сечения рельефа на гугл-карте.

Практика: Работа с различными картами, контрольное определение масштаба и выявления возвышенностей, впадин и т.д. (Приложение 5).

Тема 3.2. Условные знаки

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Практика: Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам (Приложение 6). Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками (Приложение 7).

4. Туристское ориентирование (9 часов)

Тема 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория: Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика: Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Тема 4.2. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика: Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Тема 4.3. Спортивное ориентирование

Теория: Знакомство с видом спорта «спортивное ориентирование». Виды соревнований. Условные знаки в спортивном ориентировании. Спортивная карта. Инвентарь.

Практика: Участие в открытом первенстве физкультурно-спортивного клуба «Медведь» по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (6 часов)

Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория: Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практика: Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса.

Тема 5.2. Походный травматизм и первая медицинская помощь.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Способы обработки. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания.

Практика: Необходимая помощь при порезах, ссадинах, ушибах. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте, солнечном ударе.

6. Основы краеведения (6 часов)

Тема 6.1. Мой клуб «Ермак»

Теория: Изучение истории клуба «Ермак». Педагоги и выпускники клуба. Походы, проводимые в клубе.

Практика: Экскурсия в клуб «Ермак». Встречи с интересными людьми, прослушивание их воспоминаний о туризме в их детстве. Просмотр видеофильмов, фотографии, летописей.

Тема 6.2. Природа моего края

Теория: Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений (Приложение 8). Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Промежуточный контроль: Тест и практическое задание (Приложение 9).

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (45 часов)

Тема 7.1. Пешеходный туризм (9 часов)

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Участие в соревновании с применением техники пешеходного туризма.

Тема 7.2. Лыжный туризм (18 часов)

Теория: История лыжного туризма, разновидность снаряжения. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы). Классический ход. Коньковый ход.

Практика: Подбор лыж и снаряжения туристами. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Постепенное увеличение лыжной дистанции – 1; 3; 5 км для передвижения классическим стилем.

Упражнения для конькового хода: прыжки из стороны в сторону; скольжение на одной лыже; поочередное скольжение на двух лыжах с переносом веса, без палок. Постепенное увеличение лыжной дистанции – 500 м; 1 км; для передвижения коньковым стилем. Участие в лыжных соревнованиях.

Тема 7.3. Водный туризм (12 часов)

Теория: История водного туризма в России. Санитарно-гигиенические навыки на занятиях в бассейне. Особенности снаряжения, питания, ориентирования, организации биваков, техники преодоления препятствий, порядка движения. Способы упаковки вещей на сплав.

Практика: Изучение техники плавания брассом, использование различных игр в воде. Развитие двигательных навыков и умений. Погружение. Скольжение. Работа над дыханием. Воспитание физических качеств (развивать и совершенствовать силу, быстроту, смелость, выдержку, ловкость, гибкость и выносливость). Эстафеты в воде.

Плавание кролем при помощи доски с одной рукой. Поочередная смена рук. Плавание кролем с вдохом на каждый второй гребок.

Тема 7.4. Скалолазание (3 часа)

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Краткая характеристика техники лазания.

Практика: Отработка видов и приемов лазания на искусственном скальном рельефе. Способы спуска, спуск со страховкой.

Тема 7.5. Спелеотуризм (3 часа)

Теория: Особенности спелеотуризма. История спелеотуризма. Виды спортивных дисциплин. Правила посещения пещер.

Практика: Посещение пещеры.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (18 часов)

Тема 8.1. Развитие выносливости

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице. Постепенное увеличение дистанции 500м; 1км

Тема 8.2. Развитие силы

Теория: Комплекс утренней физической зарядки.

Практика: Подводящие – разогревающие упражнения. Развитие силы с использованием собственного веса, а также спортивного инвентаря.

Тема 8.3. Развитие быстроты

Практика: Челночный бег. Бег на короткие дистанции 60; 100 м. Эстафеты. Гимнастическая лесенка.

Тема 8.4. Развитие скорости реакции

Практика: Упражнения с использованием теннисных мячей. Подвижные игры на реакцию

Тема 8.5. Развитие гибкости

Практика: Подводящие упражнения для растяжки. Махи. Упражнения с скакалкой. Продольный, поперечный шпагат.

Тема 8.6. Развитие координационных способностей

Практика: Упражнения с гимнастическим мячом, удержание баланса. Гимнастические приемы. Управление спортивным судном - каяк.

9 Итоговое занятие (3 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу.

Практика: Сдача физических нормативов/ участие в походе выходного дня.

Итоговый контроль: Тест, проверка нормативов по результатам похода выходного дня (Приложение 10).

4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Виды и формы контроля: Подведение итогов по результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Клуб туристов Ермак» будет осуществляться в форме контроля:

Входной контроль: тест и практическое задание на проверку умений.

Промежуточный контроль: тест и практическое задание на проверку умений.

Итоговый контроль: тест и проверка нормативов по результатам похода выходного дня.

Итоги входного, промежуточного и итогового контроля фиксируются в виде отметок С/Б/П (стартовый/базовый/продвинутый уровень).

Мониторинг обучения:

Формируемые компетентности итогового контроля:

Предметные:

ОК – 1 Знание и владение основами туристического похода.

Стартовый уровень (С):

- Знает основные правила поведения в походе выходного дня.
- Знает основные виды туризма.

Базовый уровень (Б):

- Выполняет основные правила поведения в походе выходного дня.
- Способен рассказать об особенностях разных видов туризма.
- Способен, в зависимости от сезона: преодолеть пешеходный маршрут 15 км; преодолеть лыжный маршрут 5 км классическим стилем; проплыть дистанцию вольным стилем 50 м.

Продвинутый уровень (П):

- Способен провести инструктаж по правилам поведения в походе выходного дня.
- Владеет подробной информацией об особенностях одного из видов туризма.
- Способен, в зависимости от сезона: преодолеть пешеходный маршрут с ночевкой в лесу; преодолеть лыжную дистанцию классическим/коньковым стилем 2 км за 14мин.10сек; проплыть дистанцию 50 м вольным стилем за 1 мин. 35сек.

Метапредметные:

РК- 1 Владение навыками самостоятельного планирования действий в соответствии с поставленной целью; самоорганизации, саморегуляции и дисциплины.

Стартовый уровень (С):

- способен формулировать личные потребности и цели в процессе подготовки к походу;
- способен совместно с педагогом составить план похода выходного дня.

Базовый уровень (Б):

- способен предложить свой маршрут и составить его легенду;
- знает особенности выбранного маршрута.

Продвинутый уровень (П):

- готов самостоятельно организовать и провести поход выходного дня, используя топографические данные;
- готов нести личную ответственность за собственный выбор действия.

Личностные:

ВК – 1 Владение коммуникативными, социальными навыками работы в команде

Стартовый уровень (С):

- готов общаться с членами группы и педагогом.

Базовый уровень (Б):

- владеет навыками коллективной работы: способен договариваться о распределении функций и ролей в процессе совместной деятельности, проявляя чувство долга и ответственности в процессе ее выполнения.

Продвинутый уровень (П):

- способен проявлять организаторские, лидерские качества, в том числе быть наставником в походе.

Итоговая таблица мониторинга сформированности компетенций

Название программы _____ Группа _____

Педагог _____

Дата проведения контроля _____

№	Ф. И. О. обучающегося	Школа Класс	Компетенции			Общий результат С/Б/П
			Предметные	Метапредм етные	Личностные	
			ОК-1	РК-1	ВК-1	
1						
2						

3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
	ИТОГО:					

5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДООП

Материально-техническое обеспечение:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- стенд: «Узлы, применяемые в туризме»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- видеозаписи соревнований Российского и Международного уровня по туризму, гребному слалому и рафтингу;
- спортивный инвентарь.

У каждого обучающегося должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка.

Перечень группового туристского снаряжения и оборудования, необходимого для реализации программы занятий

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц (на группу)
1	Палатка туристская (в комплекте);	1 шт.
2	Тент для кухни;	2 шт.
3	Топор в чехле;	1 шт.
4	Пила в чехле;	1 шт.
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 комплект
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в термоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке;	1 комплект

9	Ремонтный набор в упаковке;	1 комплект
10	Саперная лопатка;	1 шт.
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	1 комплект
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1 шт.
14	Фотоаппарат;	1 шт.
15	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1 набор

Перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзак для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник-одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивная.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

Учебно-методическое обеспечение:

Список литературы:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М: Профиздат, 1987.
4. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – ЦРИБ “Турист”, 1983 г.
5. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 – М: ЦРИБ “Турист”, 1991
6. Основы безопасности в пешем походе. – М: ЦРИБ “Турист”, 1983.
7. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева – М: Просвещение, 1991.
8. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: РМАТ, 2001.
9. Рыжавский Г. А. Биваки. – М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) – М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

11. Сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися. Красноярск, ККДЮЦ «ЦтиК», 2005.
12. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. – Брянск, ЦДЮТ, 2000.
13. Типовые программы туристских объединений «Туристы-проводники», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристических соревнований» (автор Ю.С. Константинов, Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный учитель РФ, Заслуженный путешественник России).
14. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. – М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
15. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. – М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М: Советский спорт, 2002.
17. Шибаетов А. С. Переправа. Программированные задания. – М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Рекомендованная литература для учащихся:

1. Арсеньев В.К. По Уссурийскому краю. Дерсу Узала. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1994.
2. Бианки В. Рассказы и сказки. – М.: Каля, 1993.
3. Даррелл Дж. Перегруженный ковчег. Зоопарк в моем багаже. М., Мысль, 1998.
4. Крайнева И. Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997.
5. Крючкова Т. И снова мы идем по Восточному Саяну. Очарование тьмы. – Новокузнецк: Союз писателей, 2015.
6. Нуждина Т. Д. Чудо-всюду. Мир животных и растений. Энциклопедия для малышей. Издательство: Академия Развития, 2003.
7. Пришвин М.М. Моим молодым друзьям. М., Детская литература, 1989.
8. Спангенберг Е. заповедными тропами. М., Армада, 1995.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна/Библиотека для детей в 15 томах. Т.4. СПб.: Лениздат, 1993.
- 9.Топилин В. С. Немтырь. 2015, электронное издание.

Рекомендованные интернет – источники:

1. Документальный фильм с участием Валдиса Пельша «Ген высоты, или как пройти на Эверест». Режиссер Кристина Козлова, 2017 год.
2. Документальный фильм «История гребного слалома».
3. Канал YouTube: «Спорт-марафон».
4. Многосерийное шоу «Выжить любой ценой с Беаром Гриллсом».
5. Художественный фильм «Хозяин тайги». Режиссер Владимир Назаров, 1968 год.

Платформы для дистанционных занятий:

Сферум, Viber

6 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Ко л-во час	Тема занятия	Место проведения занятий	Вид/Форма контроля
1 Вводное занятие (3 час.)							
1.1			Беседа Анкета	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тест Задание
2 Основа туристско-бытовых навыков (12 час.)							
2.1			Беседа	3	Виды и формы туризма	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
2.2			Беседа	3	Правила поведения юных туристов	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
2.3			Презентация, практика	3	Личное снаряжение и уход за ним	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
2.4			Презентация, семинар	3	Организация биваков и охрана природы	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3 Топография (6 час.)							
3.1			Презентация, практика на местности	3	Масштаб карты и сечение рельефа	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3.2			Презентация, практика на местности	3	Условные знаки	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4 Туристское ориентирование (9 час.)							
4.1			Презентация, практика на местности	3	Ориентирование по сторонам горизонта	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4.2			Презентация, практика на местности	3	Ориентирование на местности	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4.3			Презентация, практика на местности	3	Спортивное ориентирование	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5 Личная гигиена и первая доврачебная помощь (6 час.)							
5.1			Беседа	3	Личная гигиена юного туриста	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5.2			Беседа, практика	3	Походный травматизм и первая медицинская помощь	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6 Основы краеведения (6 час.)							
6.1			Презентация, мастер-класс	3	Туристский клуб «Ермак»	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6.2			Беседа	3	Природа моего края	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тест Задание
7 Азбука спортивно-оздоровительного туризма (45 час.)							
7.1			Беседа	3	Пешеходный туризм	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.2			Беседа, практика	3	Переправы	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.3			Беседа, практика	3	Особенности преодоления естественных	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	

					препятствий		
7.4			Беседа, практика	3	Лыжный туризм	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.5			Практика	3	Подбор лыжного инвентаря	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.6			Практика	3	Подводящие упражнения для классического хода	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.7			Практика	3	Классический ход	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.8			Практика	3	Подводящие упражнения для конькового хода	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.9			Практика	3	Коньковый ход	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.10			Презентация	3	Водный туризм	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.11			Практика	3	Плавание брасом	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.12			Практика	3	Плавание кролем	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.13			Презентация	3	Снаряжение для сплава по реке	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.14			Практика	3	Скалолазание	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7.15			Презентация, практика	3	Спелеотуризм	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (18 час.)							
8.1			Упражнения, ОФП	3	Развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8.2			Упражнения, ОФП	3	Развитие силы	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8.3			Упражнения, ОФП	3	Развитие быстроты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8.4			Упражнения, ОФП	3	Развитие скорости реакции	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8.5			Упражнения, ОФП	3	Развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8.6			Упражнения, ОФП	3	Развитие координационных способностей	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9 Итоговое занятие (3 час.)							
9.1			Беседа, тестирование	3	Итоговое занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/
ИТОГО ЧАСОВ:						108	

Анкета обучающегося по программе «Клуб путешественников «Ермак»

1. Ф.И.О. _____

2. Дата рождения _____
3. Домашний адрес _____
4. Есть ли заболевания (какие?)

5. Свой номер телефона _____
6. Занимались ли Вы в спортивной секции *лыжного, водного* вида спорта, секции *спортивного туризма*? Нужно подчеркнуть.
7. Ф.И.О.родителей _____

8. Номера телефонов _____

Перечень походов и экскурсий годичного курса

№ п/п	Тип похода выходного дня	Направление
1	Спелео	п. «Черное сердце», п. «Голландский сыр», п. «Еленева»
		п. «Караульная 2»
		п. «Ледяная»
2	Пешеходный (с элементами скальных восхождений)	К «Черной сопке»
		По «Торгашинскому хребту»
		К «Китайской стенке»
		Массив «Такмак» – тропа «Голубая горка»
		К скале «Ермак»
		К скале «Воробушки»
		Нац. Парк «Столбы» – центральная группа скал
		Нац. Парк «Столбы» – «Каштаковская тропа»
3	Лыжный	В «Пещерный лог»
		Студгородок – горнолыжный комплекс «Блинка»
		Студгородок – парк «Гремячая грива»
		Академия зимних видов спорта – «Вторая сопка»
4	Водный	«Мининские столбы» - изба «Парус»
		р. Енисей, Абаканская протока
		р. Енисей – от устья р. Мана

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Входной контроль направлен на проверку до программной сформированности компетенций ОК-1, РК-1, ВК-1 и осуществляется в форме теста для проверки компетенции ОК-1 и задания для проверки РК-1, ВК-1.

Тест для проверки компетенции ОК-1

- 1) Каким принципом руководствуются при подборе одежды в поход:
 - чем теплее, тем лучше;
 - прочность материалов;
 - многослойность;
 - образ рыбака/ охотника.
- 2) Какая должна быть походная обувь:
 - теплая;
 - удобная;
 - легкая;
 - дешевая.
- 3) Каков базовый набор снаряжения для ПВД:
 - бутылка воды, перекус, нож, компас;
 - спички, нож, книга по выживанию, хоба;
 - спички, нож, соль, бутылка воды;
 - хоба, перекус, термос с горячим питьем, запасная пара носков.
- 4) Во время движения туристской группы, направляющий – это:
 - только инструктор;
 - любой член группы, знающий маршрут;
 - любой член группы, назначенный инструктором;
 - помощник инструктора.
- 5) При подъеме в гору:
 - пейте воду лишь во время остановки, небольшими глотками;
 - воздержитесь от питья воды;
 - пейте часто, не прибегая к остановкам, небольшими глотками;
 - заранее выпейте большую порцию воды.
- 6) Розжиг костра разрешен:
 - в специально отведенных местах;
 - с разрешения инструктора;
 - только для использования по назначению (готовка, сушка, обучение);
 - все вышеперечисленные варианты.
- 7) Что используют, для розжига костра:
 - ветки с хвоей;
 - ветки кустарников;
 - жидкое горючее;
 - сухостойную древесину;
 - все из предложенных вариантов.
- 8) Как утилизируют мусор в ПВД:
 - сжигают;
 - закапывают;
 - уносят с собой;
 - любой из предложенных вариантов верен.

- 9) Назовите известные вам виды туризма.
- 10) Чем отличается спелеотуризм от скалолазания?
- 11) Опишите особенности любого из выбранного вами вида туризма (5-6 предложений).

Задание для проверки компетенций РК-1, ВК-1: Разделиться на группы самостоятельно в количестве 3-4 человек, нарисовать линию маршрута с указанием КП согласно легенде.

Легенда:

1. Старт – набережная Качинской протоки, напротив ТРЦ Июнь.
2. Перекресток, с северо-западной стороны овраг с густым кустарником
3. Перекресток, напротив полигона экстремальной езды на велосипеде
4. Перекресток, с восточной стороны, крупный ствол березы
5. Финиш – северная сторона ЛЭП



Критерии оценивания сформированности компетенций

Проверяемая компетенция	Проверяемые характеристики	Форма проверки	Критерии оценивания	Результат по уровням
ОК-1	Знание правил поведения в ПВД	Тест, вопросы 1-8	Менее 3 правильных ответов	Достартовый
			3-4 правильных ответа	Стартовый
			5-6 правильных ответов	Базовый
			7-8 правильных ответов	Продвинутый
ОК-1	Знание видов туризма	Тест, вопросы 9-11	Ответ на вопрос 9 (не менее 4 видов)	Стартовый

			Ответы на вопросы 9-10	Базовый
			Ответы на вопросы 9-11	Продвинутый
РК-1	Планирование действий в соответствии с поставленной целью	Задание	Не ориентируется на карте	До стартовый
			Принимает участие в поиске места положения КП по карте	Стартовый
			Обосновывает положение КП по карте	Базовый
			Знает условные обозначения на карте	Продвинутый
ВК-1	Коммуникация в группе	Задание	Не общается в группе	До стартовый
			Общается внутри группы	Стартовый
			Готов к сотрудничеству внутри группы на основе распределенных ролей	Базовый
			Проявляет лидерские качества	Продвинутый

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПОХОДЕ ВЫХОДНОГО ДНЯ

0. Без паники!

1. Подготовка:

- 1.1. Предварительно ознакомьтесь с правилами поведения в походе выходного дня
- 1.2. Следуйте указаниям инструктора
- 1.3. Ознакомьтесь с районом похода, составьте маршрут, рассчитайте время и места стоянок.
- 1.4. Составьте список участников
- 1.5. Предупредите родственников о маршруте похода, времени и месте – старта и выхода с маршрута

2. Снаряжение:

- 2.1. Подберите форму одежды, соответствующую погодным и походным условиям
- 2.2. При подборе одежды придерживайтесь принципа многослойности, для сохранения тепла и возможности снимать лишний слой во время подъема
- 2.3. В каждый поход выходного дня (ПВД) надевайте головной убор
- 2.4. Обувь должна быть удобной, с глубоким рисунком подошвы
- 2.5. В каждый ПВД необходимо брать базовый набор снаряжения – «хоба», перекус, термос с горячим питьем, запасная пара носков
- 2.6. Рюкзак должен быть достаточно вместительным для базового набора снаряжения, и возможности вложить элемент верхней одежды

3. Движение в группе

- 3.1. Во время движения по маршруту назначается направляющий и замыкающий, при этом нельзя обгонять направляющего и отставать от замыкающего
- 3.2. При движении вдоль проезжей части, участники соблюдают правила дорожного движения, движутся за направляющим в колонне, по одному - два человека
- 3.3. Соблюдайте правила страховки и самостраховки
- 3.4. При подъеме в гору запрещается перекусывать, пейте воду как можно реже, небольшими глотками
- 3.5. Только руководитель группы объявляет об организации бивака (привала)
- 3.6. Во время бивака весь перекус становится общим
- 3.7. Сообщайте инструктору об ухудшении самочувствия или травме

4. Взаимодействие в группе:

- 4.1. Проявляйте уважение ко всем участникам похода
- 4.2. Старайтесь решить проблему сообща
- 4.3. Помогайте товарищу преодолевать сложные препятствия
- 4.4. Помогите донести важную информацию до инструктора

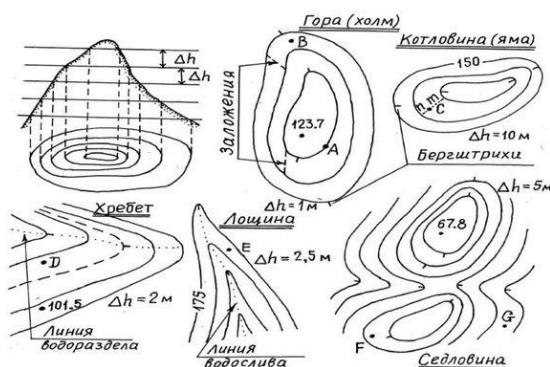
5. Общие:

- 5.1. Соблюдайте правила пожарной безопасности, розжиг костра только с разрешения инструктора
- 5.2. Старайтесь сохранить одежду, обувь и снаряжение сухими
- 5.3. Не кидайте ничего с обрыва
- 5.4. Не рубите живые деревья для костра
- 5.5. Весь мусор группы (органический и неорганический) уносится с собой до ближайшего мусорного контейнера
- 5.6. Уважайте природу, старайтесь увидеть «изюминку» места куда Вы пришли

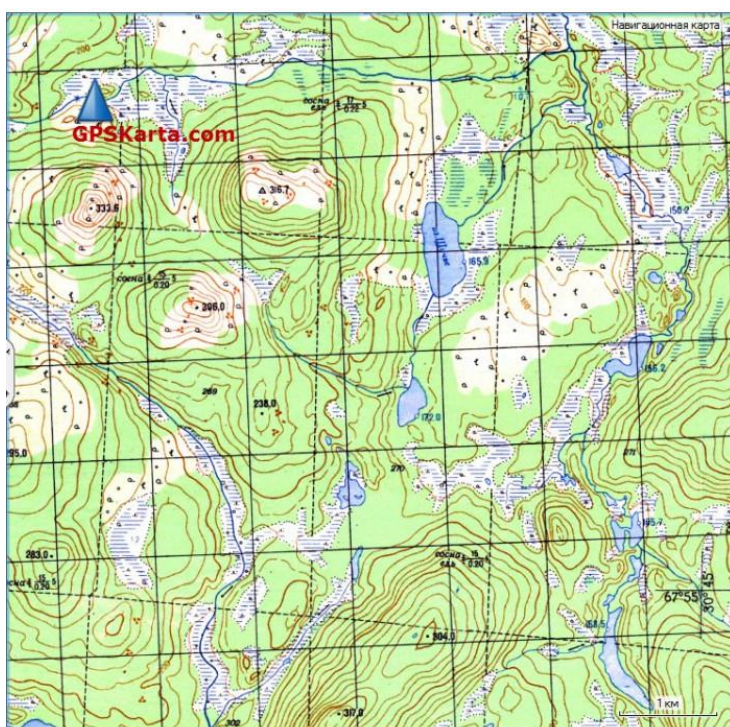
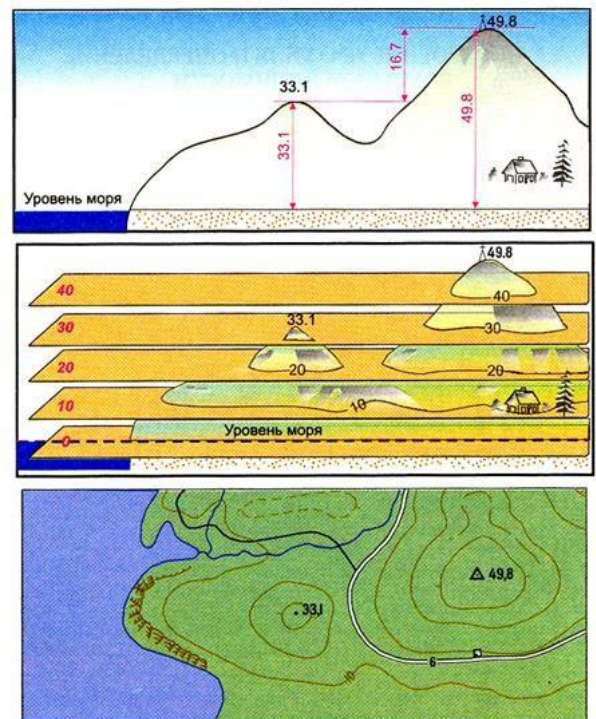
Приложение 5

Пример карты и описание обозначений форм рельефа

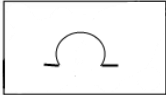
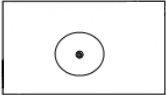
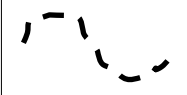
Основные формы рельефа



ст. преподаватель Величко Д.В. ФПК МГРИ-РГГРУ 2017



Пример кроссворда по условным знакам

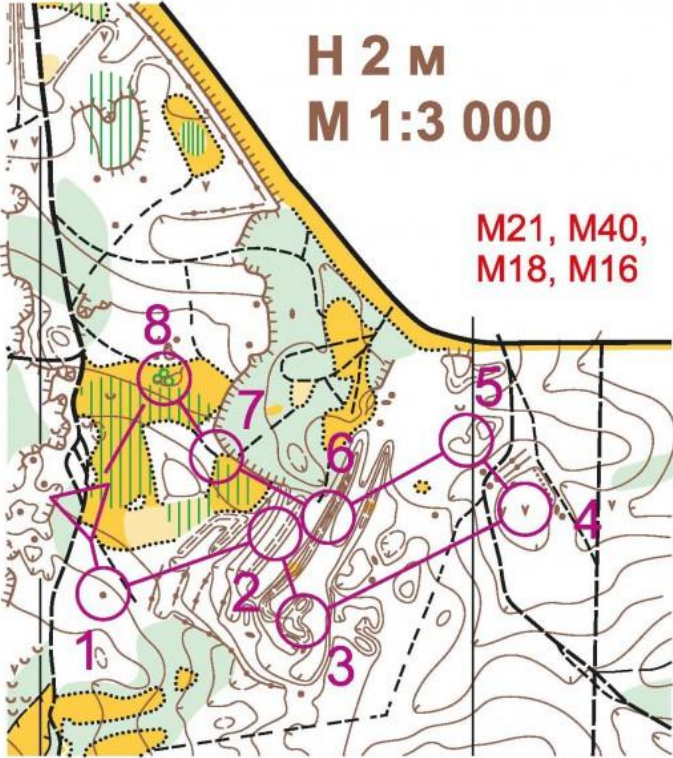
1. 
2. 
3. 

					1.П	
		3.Т			Е	
		Р			Щ	
2.К	О	Л	О	Д	Е	Ц
	П				Р	
	А				А	

Пример составления легенды движения группы условными знаками

Н 2 м
М 1:3 000

M21, M40,
M18, M16



1 круг

1 (1)	0,6 km	
		
1 31	•	
2 35		
3 36 →		
4 40 →		
5 41		
6 42	•	
7 46		
8 48		

КАЛЕНДАРЬ ПОГОДЫ

На 20 года, в

[illegible]

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Промежуточный контроль направлен на проверку сформированности компетенций ОК-1, РК-1, ВК-1 и осуществляется в форме тестов для проверки компетенции ОК-1, РК-1 и задания для проверки РК-1, ВК-1.

Тест для проверки компетенции ОК-1

- 1) Каким принципом руководствуются при подборе одежды в поход:
 - чем теплее, тем лучше;
 - прочность материалов;
 - многослойность;
 - образ рыбака/ охотника.
- 2) Какая должна быть походная обувь:
 - теплая;
 - удобная;
 - легкая;
 - дешевая.
- 3) Каков базовый набор снаряжения для ПВД:
 - бутылка воды, перекус, нож, компас;
 - спички, нож, книга по выживанию, хоба;
 - спички, нож, соль, бутылка воды;
 - хоба, перекус, термос с горячим питьем, запасная пара носков.
- 4) Во время движения туристской группы, направляющий – это:
 - только инструктор;
 - любой член группы, знающий маршрут;
 - любой член группы, назначенный инструктором;
 - помощник инструктора.
- 5) При подъеме в гору:
 - пейте воду лишь во время остановки, небольшими глотками;
 - воздержитесь от питья воды;
 - пейте часто, не прибегая к остановкам, небольшими глотками;
 - заранее выпьете большую порцию воды.
- 6) Розжиг костра разрешен:
 - в специально отведенных местах;
 - с разрешения инструктора;
 - только для использования по назначению (готовка, сушка, обучение);
 - все вышеперечисленные варианты.
- 7) Что используют, для розжига костра:
 - ветки с хвоей;
 - ветки кустарников;
 - жидкое горючее;
 - сухостойную древесину;
 - все из предложенных вариантов.
- 8) Как утилизируют мусор в ПВД:
 - сжигают;
 - закапывают;
 - уносят с собой;
 - любой из предложенных вариантов верен.

9) Назовите, известные вам виды туризма.

10) Чем отличается спелеотуризм от скалолазания?

11) Опишите особенности любого из выбранного вами вида туризма (5-6 предложений).

Тест для проверки компетенции РК-1

1) Подберите к описанию рельефную ситуацию:

1.1. Холм, вытянут в направлении запад – восток. Имеет две вершины.

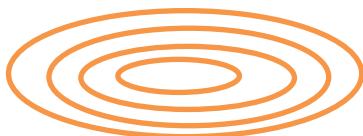
А



Б

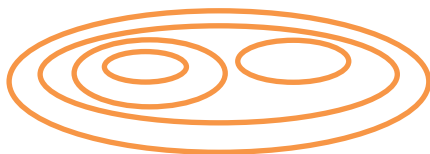


В

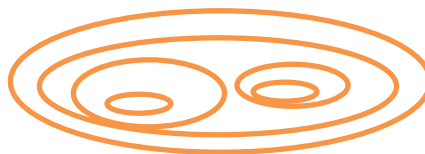


1.2. Холм, вытянут в направлении запад – восток. Северный склон крутой. Восточная вершина выше

А



Б

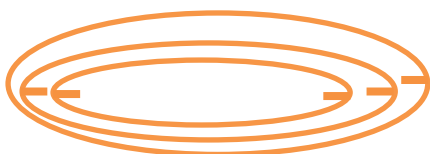


В

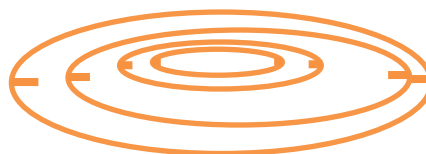


1.3. Яма, вытянутая в направлении запад – восток. Северный склон пологий

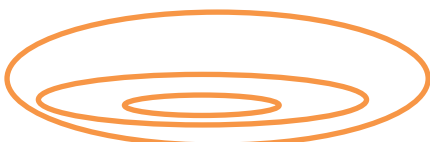
А



Б

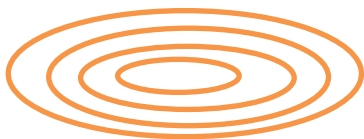


В

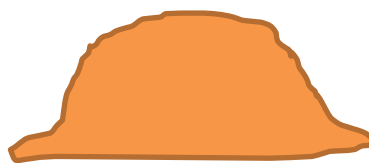


2) Подберите профиль к графическому изображению рельефа

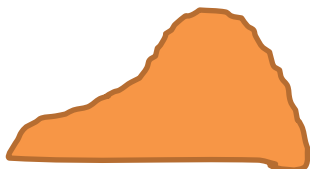
2.1.



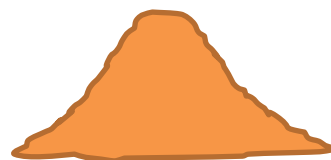
A



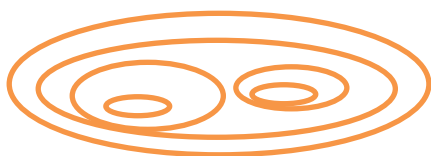
Б



В



2.2.



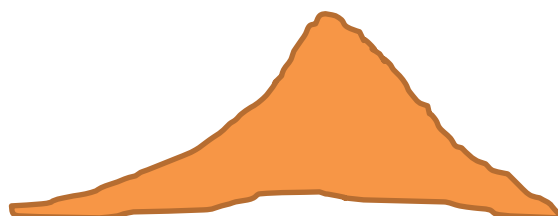
A



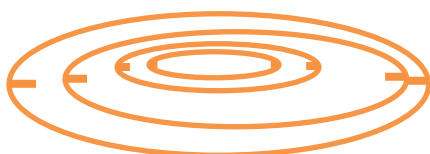
Б



В



2.3.



A



Б

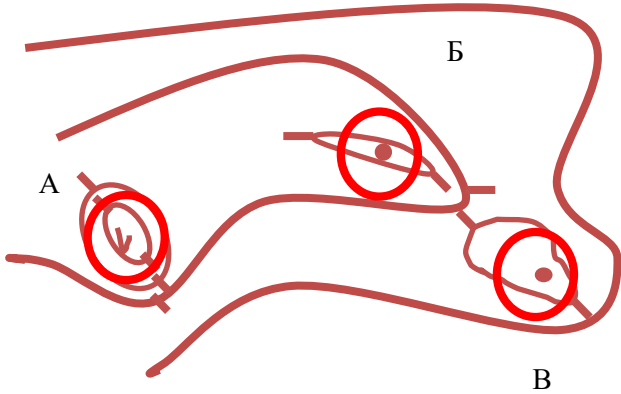


В

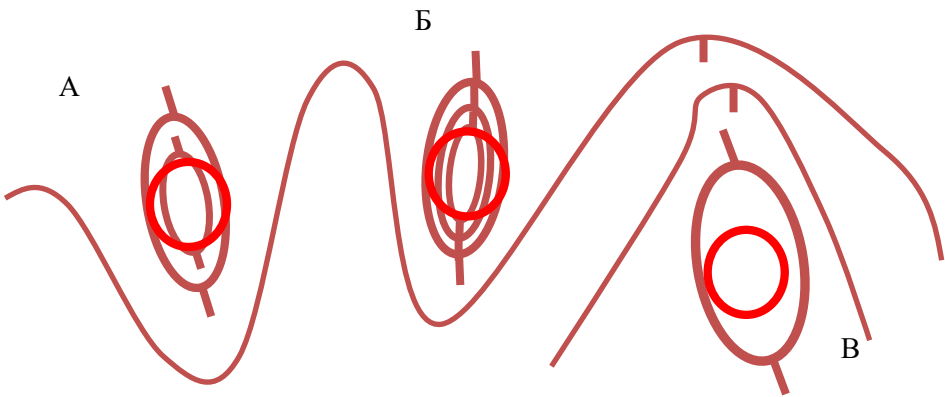


3) Какой контрольный пункт стоит выше по рельефу?

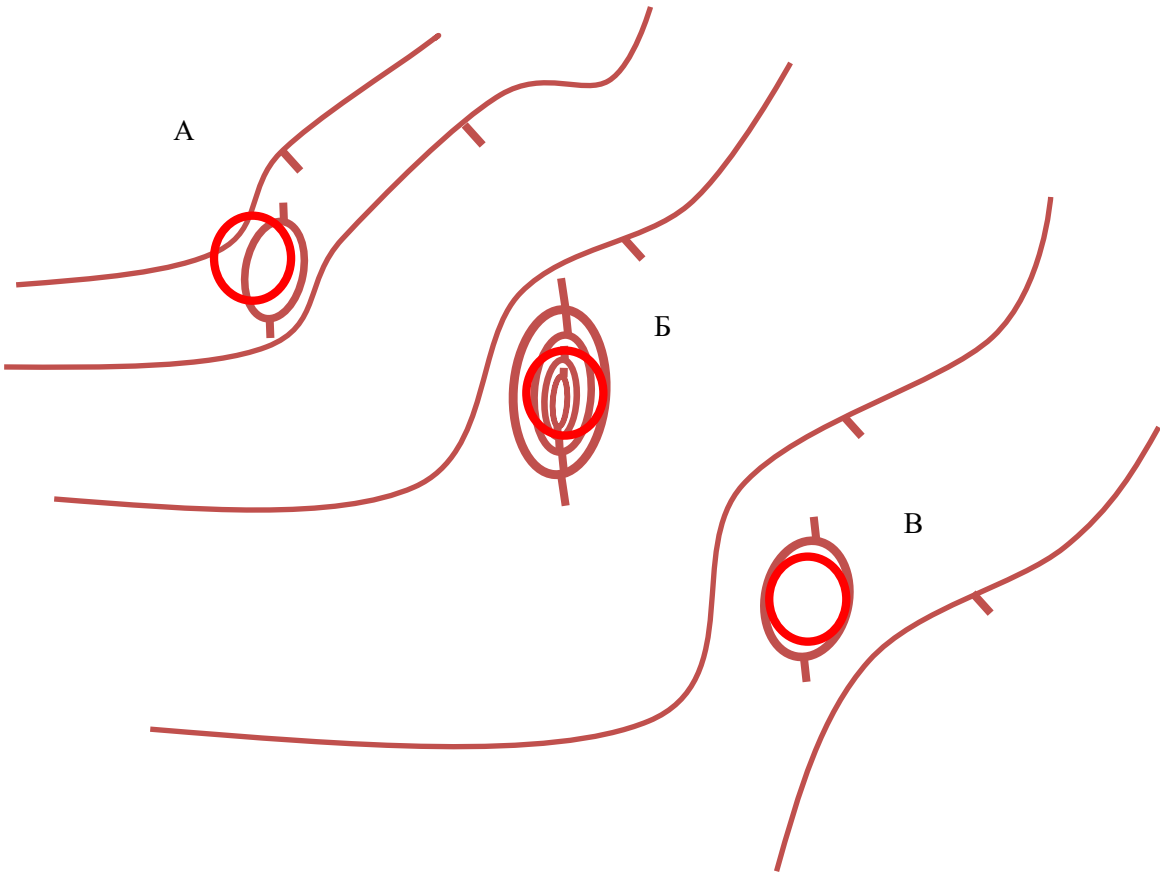
3.1.



3.2.



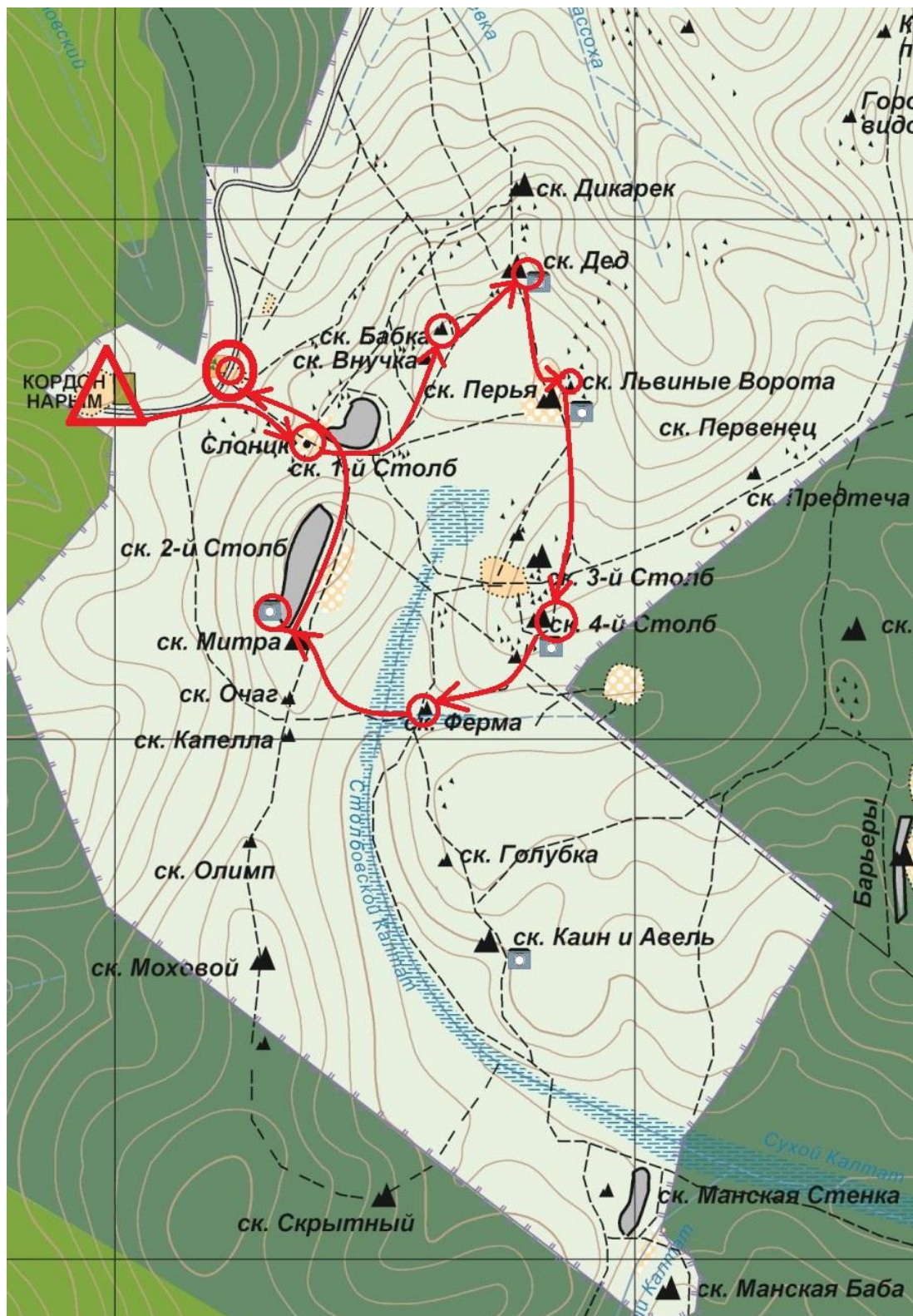
3.3.



Задание для проверки компетенций РК-1, ВК-1: Разделиться на группы самостоятельно в количестве 3-4 человек, нарисовать линию маршрута с указанием КП согласно легенде.

Легенда:

1. Старт – кардон «Нарым».
2. Скала «Слоник».
3. Северная сторона скалы «Бабка».
4. Подножие скалы «Дед».
5. Расщелина под скалой «Львиные ворота».



Критерии оценивания сформированности компетенций

Проверяемая компетенция	Проверяемые характеристики	Форма проверки	Критерии оценивания	Результат по уровням
ОК-1	Знание правил поведения в ПВД	Тест, вопросы 1-8	3-4 правильных ответа	Стартовый
			5-6 правильных ответов	Базовый
			7-8 правильных ответов	Продвинутый
ОК-1	Знание видов туризма	Тест, вопросы 9-11	Ответ на вопрос 9 (не менее 4 видов)	Стартовый
			Ответы на вопросы 9-10	Базовый
			Ответы на вопросы 9-11	Продвинутый
ОК-1	Физическая подготовка	По результатам экскурсии или ПВД	Готов к участию в экскурсии или ПВД под контролем педагога	Стартовый
			Способен: преодолеть пешеходный маршрут 15 км или преодолеть лыжный маршрут 5 км классическим стилем или проплыть дистанцию вольным стилем 50 м.	Базовый
			Способен: преодолеть пешеходный маршрут с ночевкой в лесу или преодолеть лыжную дистанцию классическим/коньковым стилем 2 км за 14мин.10сек или проплыть дистанцию 50 м вольным стилем за 1 мин. 35сек.	Продвинутый
РК-1	Знание условных обозначений	Тест	3-4 правильных ответа	Стартовый
			5-7 правильных ответов	Базовый
			8-9 правильных ответов	Продвинутый
РК-1	Планирование действий в соответствии с поставленной целью	Задание	Принимает участие в поиске места положения КП по карте	Стартовый
			Обосновывает положение КП по карте с учетом знания условных обозначений	Базовый
			Знает условные обозначения на карте и может их правильно применить	Продвинутый
ВК-1	Коммуникация в группе	Задание	Общается внутри группы	Стартовый
			Готов к сотрудничеству внутри группы на основе распределенных ролей	Базовый
			Проявляет лидерские качества	Продвинутый

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговый контроль направлен на проверку сформированности компетенций ОК-1, РК-1, ВК-1 и осуществляется в форме теста для проверки компетенции ОК-1 и задания для проверки РК-1, ВК-1.

Тест для проверки компетенции ОК-1

- 1) Каким принципом руководствуются при подборе одежды в поход:
 - чем теплее, тем лучше;
 - прочность материалов;
 - многослойность;
 - образ рыбака/ охотника.
- 2) Какая должна быть походная обувь:
 - теплая;
 - удобная;
 - легкая;
 - дешевая.
- 3) Каков базовый набор снаряжения для ПВД:
 - бутылка воды, перекус, нож, компас;
 - спички, нож, книга по выживанию, хоба;
 - спички, нож, соль, бутылка воды;
 - хоба, перекус, термос с горячим питьем, запасная пара носков.
- 4) Во время движения туристской группы, направляющий – это:
 - только инструктор;
 - любой член группы, знающий маршрут;
 - любой член группы, назначенный инструктором;
 - помощник инструктора.
- 5) При подъеме в гору:
 - пейте воду лишь во время остановки, небольшими глотками;
 - воздержитесь от питья воды;
 - пейте часто, не прибегая к остановкам, небольшими глотками;
 - заранее выпьете большую порцию воды.
- 6) Розжиг костра разрешен:
 - в специально отведенных местах;
 - с разрешения инструктора;
 - только для использования по назначению (готовка, сушка, обучение);
 - все вышеперечисленные варианты.
- 7) Что используют, для розжига костра:
 - ветки с хвоей;
 - ветки кустарников;
 - жидкое горючее;
 - сухостойную древесину;
 - все из предложенных вариантов.
- 8) Как утилизируют мусор в ПВД:
 - сжигают;
 - закапывают;
 - уносят с собой;
 - любой из предложенных вариантов верен.

9) Назовите, известные вам виды туризма.

10) Чем отличается спелеотуризм от скалолазания?

11) Опишите особенности любого из выбранного вами вида туризма (5-6 предложений).

Задание для проверки компетенций РК-1, ВК-1: Разделиться на группы самостоятельно в количестве 3-4 человек, составить план/маршрут похода выходного дня с указанием КП и использованием условных обозначений.

Критерии оценивания сформированности компетенций

Проверяемая компетенция	Проверяемые характеристики	Форма проверки	Критерии оценивания	Результат по уровням
ОК-1	Знание правил поведения в ПВД	Тест, вопросы 1-8	3-4 правильных ответа	Стартовый
			5-6 правильных ответов	Базовый
			7-8 правильных ответов	Продвинутый
ОК-1	Знание видов туризма	Тест, вопросы 9-11	Ответ на вопрос 9 (не менее 6 видов)	Стартовый
			Ответы на вопросы 9-10	Базовый
			Ответы на вопросы 9-11	Продвинутый
ОК-1	Физическая подготовка	По результатам экскурсии или ПВД	Готов к участию в экскурсии или ПВД под контролем педагога	Стартовый
			Способен: преодолеть пешеходный маршрут 15 км или преодолеть лыжный маршрут 5 км классическим стилем или проплыть дистанцию вольным стилем 50 м.	Базовый
			Способен: преодолеть пешеходный маршрут с ночевкой в лесу или преодолеть лыжную дистанцию классическим/коньковым стилем 2 км за 14мин.10сек или проплыть дистанцию 50 м вольным стилем за 1 мин. 35сек.	Продвинутый
РК-1	Планирование действий в соответствии с поставленной целью	Задание	Способен совместно с педагогом составить план ПВД с указанием не менее 4 КП	Стартовый
			Способен предложить свой маршрут и составить его легенду с указанием не менее 5 КП с применением знаний условных обозначений	Базовый
			Способен организовать ПВД и составить его легенду с указанием не менее 6 КП с применением знаний условных обозначений	Продвинутый
ВК-1	Коммуникация в группе	Задание	Общается внутри группы	Стартовый
			Готов к сотрудничеству внутри группы на основе распределенных ролей	Базовый
			Проявляет лидерские качества	Продвинутый