

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 1 от 23.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
директора школы _____ М.А.Михайлова
приказ № 133 ОД от 26.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст детей: 9-16 лет

Срок реализации программы: 3 год

Срок освоения программы: 1 год

Авторы:
Алексеева С.А.,
Иванова Д.В.,
Ефимова В.В.
учителя физической культуры

**Бежаницы
2024**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» реализуется в рамках национального проекта «Образование» Федерального проекта «Успех каждого ребенка» по созданию новых мест в дополнительном образовании.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил 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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый

Обоснование выбора уровня и направленности программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем: туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся простейшие навыки по спортивному туризму и развить экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм в целом.

Занятия туризмом предполагают постоянное взаимодействие с природой. Человек обязан изменить свое отношение к окружающему миру, умерить свои потребности и научиться жить в гармонии с природой, осознавая силу своего воздействия на природу. Погружаясь в природу родного края, познавая его, дети учатся анализировать и оценивать состояние окружающей среды.

В школьном возрасте у детей возникает интерес к себе, к своим способностям, формируется самооценка. Ребёнок старается занять своё место в коллективе. Необходимо дать ему возможность, заняться каким – либо видом деятельности, иначе потом рассчитывать на появление у подростка должного обращения к людям, к себе самому, к профессиональным умениям и обязанностям сложно. Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер приобрести морально- нравственные жизненные ценности и ориентиры – это занятия туризмом. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

В процессе прохождения этой программы воспитанник учится ориентироваться на местности, распознавать лекарственные и ядовитые растения, ставить и собирать палатку, разжигать костры, готовить пищу в походных условиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Актуальность, новизна программы

Туристский поход – одно из любимых занятий школьников. Вместе с тем он является для педагога средством воспитания, так как предполагает общность интересов детей, взаимовыручку, физическую закалку, интеллектуальную и деловую активность, реальную возможность самоутверждения, преодоление трудностей, что приводит к снятию внутреннего напряжения, тревоги, уменьшению агрессивности.

Во время проведения экскурсий и походов обучающиеся глубже познают природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Данная общеобразовательная программа включает в себя три блока: туризм, краеведение и экологию.

Туризм способен укрепить здоровье детей. Отвлекает их от пагубных привычек (курение, алкоголь, наркомания) и криминальных группировок. Помогает сплотить разновозрастные группы в единый коллектив, выработать такие необходимые в дальнейшей жизни качества, как сплочённость, взаимопонимание, взаимовыручка, помощь слабому, умение ориентироваться в различных экстремальных условиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 16 лет, при этом реализуется в трех возрастных группах: 9-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет, с учетом возрастных особенностей при подачи учебного материала.

К занятиям допускаются все желающие по письменному заявлению родителей с предоставлением медицинской справки.

Объем и сроки освоения программы: 1 год (72 часа)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель программы

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Формы обучения:

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Методы работы:

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях).
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Учебный план и содержание учебного плана

Содержание программы

№ п/п	Наименование темы	из них			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение Стартовая контрольная работа
2.	История развития туризма в России (возможно дистанционное обучение)	2	-	2	Наблюдение Входная контрольная работа
3.	Основы туристской подготовки	5	15	20	Наблюдение, опрос, анализ ошибок
4.	Краеведение (возможно дистанционное обучение)	2	5	7	Тестирование
5.	Основы экологии	2	2	4	Тестирование Контрольная работа за 1 полугодие.
6.	Топография и ориентирование (возможно дистанционное обучение)	5	5	10	Тестирование, топографический диктант
7.	Оказание первой медицинской помощи (возможно дистанционное обучение)	2	5	7	Тестирование
8.	Техника пешеходного туризма	3	10	13	Анализ ошибок после соревнований
9.	Общая и специальная физическая подготовка	-	5	5	Сдача нормативов
10.	Итоговое занятие	-	3	3	Игра по станциям Итоговая контрольная работа
	Итого	22	46	72	

Зачетный поход - вне сетки часов.

Содержание программы

1. Вводное занятие. 1 ч

Теория. Знакомство детей друг с другом. План работы детского объединения на учебный год. Туристские традиции коллектива. Инструктаж по технике безопасности. Стартовая контрольная работа (по технике безопасности).

3. История развития туризма в России. 2 ч

Теория. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный.

4. Основы туристской подготовки. 20 ч

4.1. Туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом места проведения. Обеспечение влагонепроницаемого рюкзака, палатки. Ремонтный набор.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник. Ремонтный набор, аптечка.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Правила установки палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра (химический, физический способ), работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Практика. Организация бивака в полевых условиях (определение места пригородного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра). Уборка места лагеря перед уходом группы.

Обучение пользования топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

4.3. Питание в походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и укладка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.4. Физическая подготовка туриста.

Теория. Общая физическая подготовка - основа специальной подготовки.

Практика. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для мышц туловища. Упражнения с элементами акробатики, гимнастики.

Подвижные игры и эстафеты.

4.5. Подготовка и организация похода.

Теория. Правила и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Маршрутный лист и маршрутная книжка.

Практика. Составление плана подготовки походов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по итогам года.

5. Краеведение. 7 ч

5.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы Псковского края.

Теория. Знаменитые люди области, их вклад в его развитие. История п Бежаницы.

Практика. Знакомство с картой Псковской области, Бежаницкого района. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин (приложение 1).

5.2. Туристские возможности Псковского края.

Теория. Памятники истории и культуры, Полистовский заповедник, Бежаницкий историко-культурный центр Философовых, школьные музеи. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практика. Сбор сведений об истории края. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

6. Основы экологии. 4 ч

Теория. Понятие экологии как науки. Типичные сообщества Псковской области.

Леса Псковской области. Многообразие видов. Человек и лес: традиции взаимосвязей в местных условиях. Смешанные леса. Растительный и животный мир смешанных лесов. Лекарственные и ядовитые растения лесов. Правила поведения в лесу. **Контрольная работа за 1 полугодие.**

Изучение малых рек города.

Практика. Изучение растений леса. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и видеосъемка. Сбор природного материала и его оформление.

Акция «Чистый берег». Участие в экологической акции «Сбережем зеленую ель». Экскурсии.

7. Топография и ориентирование. 10 ч

7.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамки и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение. Отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практика. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте». Упражнения на запоминание условных знаков.

7.2. Ориентирование.

Теория. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

8. Оказание первой медицинской помощи. 7 ч

8.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правило поведения при движении группы. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Правила поведения в условиях полевого лагеря.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

8.2. Правила санитарии и гигиены.

Теория. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытьё посуды, утилизация бытовых отходов).

Практика. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение. Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение в природе.

8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Медицинская аптечка, её комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему, определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

9. Техника пешеходного туризма. 13 ч

9.1. Туристское снаряжение.

Теория. Верёвки, виды верёвок, их назначение, требования безопасности. Приёмы обращения с верёвкой: бухтовка, маркировка, переброска, выдача, выбор. Карабины, характеристика, виды карабинов. Индивидуальная страховочная система.

Практика. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем по наведенным перилам перил, переправа по бревну с наведёнными перилами.

Челночный бег с карабинами, игра «Кошки-мышки». Одевание индивидуальной страховочной системы. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

9.2. Преодоление препятствий без специального снаряжения.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий без снаряжения. Дистанция соревнований, этап дистанции. Старт и финиш. Правила безопасного преодоления препятствий. Понятия «самостраховка», «страховка». Личное и командное прохождение дистанции. Права и обязанности юного туриста в команде на соревнованиях.

Практика. Прохождение дистанции без специального снаряжения: переправа через болото по кочкам, по гати с помощью жердей, шеста, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка». Установка и снятие палатки, спуски и подъёмы.

9.3. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.

Теория. Использование страховки и самостраховки. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Понятие «самостраховка». Правила преодоления препятствий с помощью специального снаряжения: навесная переправа, параллельная переправа, траверс склона, спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, переправа по бревну с перилами.

Практика. Прохождение дистанции с помощью специального снаряжения: спуск и подъем с самостраховкой, навесная и параллельная переправа, переправа по бревну по перилам. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях (октябрь), среди учащихся 5-6 классов (март), в природных условиях (апрель) в качестве участников.

9.4 Узлы.

Теория. Туристские узлы. Значение узлов в туризме. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие узлы», «встречный». Техника вязания узлов.

Практика. Игры с верёвками «Живые узлы», «Скоростное вязание», «Лебедь, рак и щука», «Тянем, потянем и перетянем» и другие. Вязка узлов на скорость. Вязка узлов в паре.

10. Общая и специальная физическая подготовка. 5 ч

10.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении

внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

10.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях спортом.

Практика. Прохождение врачебного контроля во врачебно-физкультурном отделении.

10.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовке, ее значение. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

10.4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

11. Итоговое занятие. 3 ч.

Игра по станциям.

Итоговая контрольная работа.

Планируемые результаты

После завершения обучения обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- историю развития туризма;
- виды туризма;
- правила техники безопасности во время занятий в помещении и на улице, во время проведения соревнований;
- понятие о личном и групповом снаряжении и требования к нему;
- туристские должности в походе;
- отличие топографической и спортивной карты;
- условные знаки спортивных карт;
- состав походной медицинской аптечки;
- туристские узлы, согласно их назначению;
- туристские возможности Псковского края;
- основные приемы оказания медицинской помощи;
- правила оказания туристского быта.

УМЕТЬ:

- соблюдать технику безопасности на занятиях и во время соревнований;
- правильно укладывать рюкзак;
- правильно передвигаться в походе в колонне, по пересеченной местности;
- грамотно преодолевать разнообразные несложные препятствия, применяя приемы страховки, соблюдая элементарные приемы страховки;
- правильно работать с компасом;
- ориентировать карту и компас;
- ориентироваться по местным предметам;
- определять условные знаки по карте;
- оказывать первую помощь себе и другим при незначительных травмах;
- уметь вязать основные узлы.

ВЫПОЛНЯТЬ:

№ п/п	Нормативы	Мальчики	Девочки
	9-10 лет		
1.	Бег 1000 м	5,50	6,10
2.	Прыжки в длину с места	160	150
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	-	10
4.	Подтягивание	5	-
5.	Поднимание туловища за 30 сек.	20	18
6.	11-13 лет		
7.	Бег 1000 м	4,30	5,10
8.	Прыжки в длину с места	170	160
9.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	-	15
10.	Подтягивание	8	-
11.	Поднимание туловища за 30 сек.	22	20
12.	14-16 лет		
13.	Бег 1000 м	4.15	5.00
14.	Прыжки в длину с места	180	170
15.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	-	18
16.	Подтягивание	10	-
17.	Поднимание туловища за 30 сек.	28	25

Формы аттестации

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, это **входная аттестация**.

Промежуточная аттестация проводится по изучению знаний и умений.

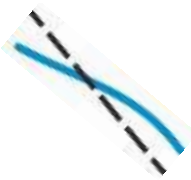
Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в виде однодневных походов, соревнований и итоговых занятий.

Оценочные материалы

Тест «Ориентирование»

1	 а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	10	 а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2	 а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	11	 а) яма б) лощина в) гора
3	 а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	12	 а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4	 а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	13	 а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото

5	 а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	14	 а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6	 а) трубопровод б) мост в) туннель	15	 а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7	 а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	16	 а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8	 а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	17	 а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9	 а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	18	 а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями

РЕЗУЛЬТАТ

16-18 – отличный уровень

15-13 – хороший уровень

12-10 – удовлетворительный

Экология «В мире животных»

1. У какой нашей лесной птицы очень крепкий клюв? (Дятел)
2. Какие птицы ночуют, зарывшись в снег? (Тетерева, куропатки, рябчики)
3. Какие птицы первыми возвращаются в родные края? (Грачи)
4. Назовите самую маленькую птичку на Земле? (Колибри)
5. Какого зверя называют шатуном? (Медведь)
6. Какого зверя в наших лесах называют лесным великаном? (Лося)
7. Назовите символ современной медицины? (Змея, обвивавшая чашу)
8. Из чего получается изюм. (Виноград)
9. Орех, с которого снимают стружку. (Кокос)
10. Не солнце, не огонь, а светит. (Светлячок)
11. Что согревает тюленя? (Толстый слой жира под кожей)
12. Какое животное считается самым высоким на Земле? (Жираф)
13. Назовите сухопутного долгожителя. (Черепаха, живет до 120 лет)
14. Какое наземное самое быстрое? (Гепард)
15. Самая большая ягода. (Арбуз)
16. Какие хвойные деревья растут в Псковской области? (Ель, сосна)
17. Назовите самый распространённый лекарственный кустарник наших лесов.
(Малина)
18. Какое дерево наших лесов самое крепкое и долговечное? (Дуб)
19. Дровесина какого дерева используется для изготовления спичек? (Осина)

РЕЗУЛЬТАТ

16-19 – отличный уровень

15-12 – хороший уровень

11-9 – удовлетворительный

Организационно-педагогические условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования

			Единица измерения	Количество	Примерное количество создаваемых новых мест
1	Палатка туристская	Конструкция: каркасно-дуговая, материал каркаса – алюминий. Вместимость: не менее 3 человек Двухслойная, с внутренней палаткой. Не менее 2 входов. Не менее 2 тамбуров. Система сквозной вентиляции. Влагостойкость не менее 8000mm Антимоскитная сетка на входах и вентиляционных окнах. Сезонность: весна, лето, осень. Наличие фурнитуры: колышки, оттяжки и иные элементы.	шт	5	42
2	Палатка хозяйственная	Тип «кэмпинговая» Конструкция: каркасная или каркасно-дуговая, материал каркаса – алюминий. Сезонность: всесезонная.	шт.	2	42
3	Тент туристский	Назначение: защита от осадков и солнечных лучей. Водонепроницаемость не менее 4000 mm Не менее 8 точек крепления растяжек. Площадь покрытия: не менее 10м2	шт.	2	42
4	Комплект котелков для приготовления пищи	Материал изготовления котелков - нержавеющая сталь В комплекте: не менее 3 котелков с крышками Объем котелка: тип 1 не менее 8 л тип 2 не менее 9 л тип 3 не менее 10 л	шт	3	42
5	Топор туристский	Оснащен топориком из нержавеющей стали с заточенным лезвием Изделие с защитным чехлом Общая длина - не менее 250 мм	шт.	3	42
6	Пила	Складная, туристская Лезвие выполнено из нержавеющей стали Длина лезвия - не менее 20 см Кнопочный фиксатор закрепляет лезвие в крайних положениях	шт.	3	42
7	Лопата складная	Рабочая часть лопаты изготовлена из стали Поставляется в комплекте с чехлом Размер: в сложенном состоянии - не менее 240 мм, в разложенном - не менее 590 мм	шт	3	42
8	Костровое оборудование	Назначение: для приготовления пищи над углями В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка Тренога убирается в чехол для хранения и	шт	3	42

		перевозки Таганок - складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525 x 285 x 150 мм Сетка - решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490 x 280 мм Сетка устанавливается на таганок			
9	Рюкзак для туристских походов	Регулируемая подвесная система. Эргономичные плечевые лямки. Каркас спины. Вентиляция спины. Грудная стяжка. Эргономичный поясной ремень. Наличие карманов. Клапан с карманом. Силовые ручки на спине и на фасаде рюкзака. Петли для крепления ледоруба и трекинговых палок. Объем не менее 80 л. (для образовательных программ, реализуемых с обучающимися 12 лет и младше объем может быть уменьшен)	шт.	14	42
10	Спальный мешок	Тип спальника: «кокон» или «одедо», наличие капюшона. Внешняя ткань: тонкая, обладающая прочностью, небольшим весом, износостойкостью.	шт.	14	42
11	Коврик теплоизоляционный	Многослойный (не менее 2-х слоев) Слои ламинированы термическим способом и неотделимы друг от друга Термоизоляционные свойства: наличие Длина - не менее 1800 мм, ширина - не менее 600 мм, толщина - не менее 8 мм Вес: не более 0,7 кг	шт.	14	42
12	Компас жидкостный	Назначение: для ориентирования по карте и на местности. Конструкция: планшетный Принцип работы: магнитный Дискретность шкалы: не более 20, поворотная жидкостная капсула Наличие линейки: сантиметровая. Крепление: шнурок или крепление на палец.	шт.	14	42
13	Фонарь туристский налобный	Световой поток не менее 250 люмен Три режима освещения: ближний свет, свет для движения, дальний свет Съемный головной ремень Совместим с аксессуарами, которые позволяют установить фонарь каску или на велосипед	шт.	42	42
14	Перчатки туристские	Назначение: для защиты рук в туристских походах и на соревнованиях Материал износостойкий, тип застёжки – липучка.	пар	42 пар	42
15	Карабины туристские - 90 единиц (6 карабинов x 15 чел.)	Карабин с муфтой Форма карабина - овальная Тип защелки - с резьбовой муфтой или полуавтоматический или автоматический. Разрывная продольная нагрузка: не менее 24 кН Разрывная поперечная нагрузка: не менее 10 кН	шт.	84	42
16	Индивидуальная страховочная система (комплект)	Назначение: распределение нагрузки в момент остановки падения на всю площадь пояса и ножных петель Состав комплекта:	компл.	42	42

		- поясная обвязка имеет регулируемый пояс и ножные петли, металлические пряжки регулирования с возможностью фиксации ремня, разгрузочные петли – не менее 1, петля для блокировки - грудная обвязка: независимые регулировки обхвата груди и плечевых лямок, металлические пряжки регулирования с возможностью фиксации ремня, разгрузочные петли – не менее 1.			
17	Веревка основная	Назначение: для организации страховки, блокировки индивидуальной страховочной системы, спасательных работ. Плетение: не менее чем из 48-и прядей с сердечником Толщина не менее 10 мм	м	3000	42
18	Веревка вспомогательная	Назначение: для организации самостраховки двойной петлей, обучению завязывания узлов на веревках разного диаметра, вспомогательных целят при выполнении технических приемов, для обустройства оттяжек, обвязывания и вытаскивания грузов Толщина не менее 6 мм	м	900	42
19	Радиостанции портативные	Прибор радиосвязи должен соответствовать следующим характеристикам: Поддержка стандартов: LPD, PMR Диапазон частот (UHF) не менее: 400 - 470 МГц Мощность передатчика - не менее 5 Вт Количество каналов - не менее 16 Антенна - съемная Корпус - влагозащищенный, ударопрочный, прорезиненный Емкость аккумулятора - не менее 1850 мА·ч Шумоподавление - наличие Регулировка громкости - наличие Зарядное устройство в комплекте – наличие Температура работы – от -30 до +60	шт.	14	42
20	Навигационное устройство походного типа	Диагональ дисплея не менее 2,2 дюйма Разрешение дисплея не менее 240 x 320 пикселей Тип дисплея - цветной Тип элементов питания - батареи "AA", не менее 2 шт. Срок работы от батареи не менее 18 часов Водонепроницаемость Приемник GPS Поддержка ГЛОНАСС Возможность установки карт Встроенная память не менее 3,7 Гб Поддержка использования карт памяти формата micro SD	шт.	2	42
21	Каска туристская	Назначение: в качестве экипировки для туристских походов и соревнований. Материал: ABS-пластик. Возможность регулировки по размеру головы. Наличие подбородочного ремня для фиксации на голове. Наличие системы вентиляции. Наличие клипс для крепления фонаря (не менее 4-х)	шт.	14	42

Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование темы	Формы организации занятий	Методы организации занятий	Материально- техническое обеспечение программы
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие	Беседа, рассказ	Проектор, ноутбук
2.	История развития туризма в России	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа	Проектор, ноутбук
3.	Основы туристской подготовки	Комбинированные и практические занятия	Беседа, рассказ, демонстрация	Проектор, ноутбук, снаряжение
4.	Топография и ориентирование	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, беседа, игра, тренировки на местности, упражнение,	Проектор, ноутбук, компас
5.	Краеведение	Комбинированные и практические занятия, экскурсии	Рассказ, беседа, работа с литературой, экскурсия, встречи	Проектор, ноутбук
6.	Экология	Комбинированные и практические	Рассказ, беседа, экскурсия, демонстрация	Проектор, ноутбук
7.	Оказание первой медицинской помощи.	Комбинированные и практические занятия	беседа, демонстрация	Аптечка, проектор, ноутбук
8.	Техника пешеходного туризма	Комбинированные и практические занятия	Инструктаж, упражнение, игра, соревнования	Снаряжение
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Комбинированные и практические занятия	Упражнения, тренировки на местности, спортивные игры, лыжная подготовка, кросс, ОФП	Проектор, ноутбук
10.	Итоговое занятие	Практическое занятие	Игра, соревнование	Проектор, ноутбук, секундомер, снаряжение

Список использованной литературы

1. Балашова В.Ф., Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
2. Бгатов А.П., Безопасность в туризме : учеб. пособие / А.П. Бгатов. - М.: ФОРУМ, 2007. - 176 с. - (Высш. образование) . - ISBN 978-5-91134-175-6:
3. Винокурова Н.Ф. Глобальная экология: учеб. Для 10-11 кл. профил. шк. – 2-е. – М.: Просвещение, 2001. – 270 с.:
4. Долженко Г.П.: Основы туризма. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009
5. Истомин П.И. Организация массового самодеятельного туризма, 2010.
6. Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с.
8. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
9. Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
10. Петров С.В., Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие / С.В. Петров, О.Л. Жигарев, О.Н. Токарева. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 296 с. ISBN 978-5-902700-32-6:
11. Пидкасистый П.И., Педагогика: учебник / П.И. Пидкасистый, В.А. Мижеригов, Т.А. Юзефовичус. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 624с.
12. Правило соревнований по спортивному ориентированию, - М,2007
13. Правило соревнований по спортивному туризму, - М,2008
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014
15. Салыкина И.Э. Знатоки природы: Экологический турнир/ И.Э.Салыкина// ЧИТАЕМ, УЧИМСЯ, ИГРАЕМ. (3 выпуска). Сборник сценариев для библиотек.-2003.-№11.-С.93-95.
16. Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы, 2006.
17. Снакин В. В. Экология и природопользование в России. Энциклопедический словарь. – М.: Academia, 2008. – 816 с. + 16 с. вклейка - (Справочники. Энциклопедии. Словари).
18. Соколова М.В.: История туризма. - М.: Академия, 2010
19. Черныш И.В., Выживание в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / И.В. Черныш. - М.: Физическая культура, 2009. - 160 с. ISBN 978-5-9746-0070-8
20. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся « Школа безопасности», - М, 2000
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря, - М, 2000
23. Михайлов Б. А. Жизнеобеспечение человека в полевых и походных условиях, - СПб, 1998.
24. Правила охраны государственных памятников природы на территории Псковской области,- Псков, 1984
25. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов, М., ФиС, 1986. – 239 с.
26. Сборник нормативно - правовых актов по туристско – краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, - М,2006
27. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи, - М,1990
28. 1000 +1 совет туристу Школа выживания, - Минск, 2005
29. Топчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов,- М, 1987.
30. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для техникумов и институтов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987. – 240 с.
31. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование, - М,1990
32. Учебно-методический материал для проведения уроков экологии по творческим программа 1-8 классов,- Новгород, 1993
33. Физическая подготовка туристов, - М,1985

34. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
35. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.
36. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607с.