

Муниципальное образовательное учреждение
«Областновская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОУ
«Областновская основная
общеобразовательная школа»
«28» августа 2023г. №36
Директор _____ Т.Г. Буторина.

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол № 1 от «28» августа
2023г.

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол №1 от «28» августа
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тропа здоровья: спорт и туризм»

Возраст учащихся: 10-16 лет.
Срок реализации программы:
1 год.

Составитель:
педагог МОУ «Областновская ООШ»
Лукьянов Роман Андреевич.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации" № 273 - ФЗ; Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации" № 273 - ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

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

4. Приказ Минобрнауки РФ N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

5. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской республики от 23 июня 2020 года N 699

«Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

6. Приказ регионального проекта «УКР»

7. Приказ УО О реестре значимых программ

Программа «Тропа здоровья: спорт и туризм» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Разработана с учетом Программы воспитания. В результате её освоения, учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Актуальность программы. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительно-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую современному национальному воспитательному идеалу, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Практическая значимость программы обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, обозначенные в Программе развития воспитательной компоненты в образовательных учреждениях. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций. Таким образом, создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся.

Программа актуализирует и развивает знания, умения и навыки подростков, полученные ими в ходе изучения образовательных программ общеобразовательной школы: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «Технология», «География», «Обществознание», «Биология», «Физика», «Химия». В ходе реализации программы актуализируются универсальные учебные действия, приобретаемые в школе.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им характерных возрастных потребностей – в самопознании, самореализации и самоидентификации. Занятия по программе создают условия для реализации выше указанных потребностей и поэтому являются актуальными для подростков данного возраста.

Отличительной особенностью. Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова,

изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности 2006г. Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 10 – 16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры.

Программа рассчитана на 68 часов. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью - 1 час (45 минут).

Программой предусмотрены групповые формы занятий. В соответствии с содержанием программы предусмотрены разнообразные виды занятий, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов. По окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

Цель программы: совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами развитие активной туристско-спортивной деятельности.

Задачи

- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физике, математике, и физической подготовки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Введение.	2	2	-		
1.1	Туристическая деятельность учащихся	2	2	-	Лекция. Инструктаж	
2.	Раздел 2. Основы туристской подготовки	42	16	26		
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов.	4	2	2	Лекция. Туристская прогулка (экскурсия).	
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	12	4	8	Беседа. Демонстрация. Туристская прогулка (экскурсия)	
2.3.	Туристское снаряжение	8	4	4	Лекция. Игра-соревнование.	
2.4.	Организация туристского быта.	8	2	6	Беседа. Учебно - тренировочный поход	
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	6	2	4	Беседа. Демонстрация Практические занятия.	Контрольные задания на местности
2.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	4	2	2	Лекция. Игра.	
4.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	24	2	22		
3.1.	Значение физической подготовки и закаливания. Подготовка к участию в мероприятии «День здоровья».	2	2	-	Беседа.	
3.2.	Общая физическая подготовка	22	-	22	Практические занятия.	Контрольные упражнения
Итого		68	20	48		

Содержание программы.

Раздел 1. Введение.

1.1. Вводное занятие. Туристическая деятельность учащихся

Теоретическое занятие.

Определение понятий туризм. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Его роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Раздел 2. Начальная туристская подготовка.

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов.

Теоретическое занятие.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов.

Практическое занятие.

Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов.

Теоретические занятия.

Поход - основная форма туристической деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана–графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

Практические занятия.

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

Сбор группы и прогулка по в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия.

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера. Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия.

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ.

Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.4. Организация туристского быта.

Теоретические занятия.

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевого режима в походе. Требования к упаковке продуктов для перекуса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия.

Фасовка и упаковка продуктов, воды и соблюдение гигиенических требований. Планирование и организация места отдыха на местности во время туристской прогулки. Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья, рациональное расходование воды и соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Топографическая подготовка и ориентирование.

Теоретические занятия.

Рисунок и простейший план местности (или своей улицы). Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Простейшие условные знаки. Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Горизонт и стороны горизонта. Компас, правила пользования им. Определение сторон горизонта по компасу, Солнцу, объектам растительного и животного мира и по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия.

Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса). Ориентирование на местности. Ориентирование по описанию (легенде). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

2.6. Медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия.

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитаря туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Значение физической подготовки и закаливания.

Теоретические занятия.

Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма.

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.
 - Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
 - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
 - Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
 - Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
 - Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.
 - Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.
 - Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.
- Преодоление завалов.
- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).
 - Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).
 - Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.
- Переправа по бревну.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- представлять туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе.

Календарный учебный график с 02.09.2019г. по 29.05.2020г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль		Аттестация учащихся	Каникулярный период
			№ группы/год обучения			
			№1/1			
сентябрь	1	2-6	-			
	2	9-13	2			
	3	16-20	2			
	4	23-27	2			
	5	30-4	2			
октябрь	6	7-11	2			
	7	14-18	2			
	8	21-25	2			
	9	28-1	2			
ноябрь	10	4-8	2			
	11	11-15	2			
	12	18-22	2			
	13	25-29	2			
декабрь	14	2-6	2			
	15	9-13	2			
	16	16-20	2			
	17	23-27	2			
	18	30-3	2			
январь	19	6-10	Сам.р.			
	20	13-17	2/2			
	21	20-24	2			
	22	27-31	2			
февраль	23	3-7	2			
	24	10-14	2			
	25	17-21	2			
	26	24-28	2			
март	27	2-6	2			
	28	9-13	2			
	29	16-20	2			
	30	23-27	2			
	31	30-3	2			
апрель	32	6-10	2			
	33	13-17	2			
	34	20-24	2			
	35	27-1	2/2			
май	36	4-8	2/2	Ит. Аттест.		
	37	11-15	-			
	38	18-22	-			
	39	25-29	-			
Всего учебных недель			36			
Всего часов по программе			68			

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

- | | |
|---|--|
| 1. Карты топографические учебные | 14. Пила походная |
| 2. Спортивные карты местности | 15. Топор в чехле |
| 3. Компасы | 16. Аптечка медицинская в упаковке |
| 4. Условные знаки карт | 17. Ремонтный набор |
| 5. Секундомер | 18. Рулетка 15–20 м |
| 6. Часы | 19. Веревки основные |
| 7. Палатки | 20. Веревки вспомогательные |
| 8. Туристские коврики | 21. Репшнур |
| 9. Рюкзаки | 22. Карабины |
| 10. Тенты | 23. Страховочные системы |
| 11. Костровое оборудование: котлы, тросик | 24. Каски |
| 12. Рукавицы костровые (брезентовые) | 25. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные) |
| 13. Лопата саперная в чехле | 26. Скакалки |

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

Формы контроля и оценочные материалы.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате наблюдения за деятельностью детей, выявлению теоретических и практических знаний, умений, навыков в зачетном летнем походе.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов
1. Практическая подготовка			
1.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1
		Средний уровень	5
		Максимальный уровень	10
1.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1
		Средний уровень	5
		Максимальный уровень	10
1.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1
		Средний уровень	5
		Максимальный уровень	10
2. Общеучебные умения и навыки ребенка			
2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10

2.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убраться за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков	1
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10
2.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности	1
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10

Тест

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. Шалаш. | 4. Любой. |
| 2. Колодец. | 5. Нодья. |
| 3. Таежный. | |

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Без разницы. | 4. Может быть временно (подкинуть дрова). |
| 2. Да. | |
| 3. Нет. | |

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

- | | |
|------------|--|
| 1. Можно. | 3. Можно, но иногда заглядывать в шатер. |
| 2. Нельзя. | 4. Можно на пять минут. |

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. Сухое горючее и растопка | 4. Фонарь. |
| 2. Чай. | 5. Кружка. |
| 3. Дрова. | |

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	I	5.
I	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
I	1,4,2,5,3.	X	2.
II	2,4,1,5,3.	I	3,5.
V	4.	X	3,4,5.
V	2.	III	2.
I	4.	X	1.
II	2,4.	V	4.
III		X	
		VI	

Нормы оценки знаний за выполнение теста учащихся

% выполнения	0-35	36-60	61-85	86-100
Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»

Методические материалы

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристических знаний. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
7. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
8. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
11. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
12. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
16. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
17. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
20. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
21. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.

3. Голиков В.И. Фауна Кубани: видовой состав и экология. - г. Краснодар: «Традиция», 2007 г.
 4. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани. - Краснодар, 2012 г.
 5. Край наш кубанский: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края учебное пособие, Н.В. Корнакова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2013 г.
 6. Ковешников В.Н. «Очерки по топонимике Кубани», Краснодар, 2006.
 7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
 8. Моя Кубань: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края. Н.В. Ситдикова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2010 г.
 9. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
 10. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
 11. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
 12. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
 13. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
- Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993