

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета

« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДМЦ
Е.Л. Романчук

Приказ № 139-Д
« 01 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«ТУРИСТ»
2 год обучения
2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Кузьминский Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Во время 2 года обучения идет дальнейшая отработка полученных умений и навыков туризма, достижение личных рекордных показателей, участие в соревнованиях с улучшением результатов и освоение более сложных форм туризма.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали, т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением) с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых). Возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учащиеся получают моральную подготовку к преодолению трудностей в пути, к умению брать на себя большую часть работы, готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению учащиеся узнают все многообразие природы Ленинградской области, получают знания о достопримечательных местах.

Задачи 2 года обучения.

Обучающие:

- Формирование умения самостоятельно получать необходимые знания и навыки, необходимые для туристско-краеведческой деятельности.
- Приобретение навыков самостоятельной подготовки к походам. Самостоятельный выбор, подготовка и подгонка одежды, обуви, снаряжения, изготовление приспособлений для похода.
- Совершенствование знаний и умений, полученных ранее по туристско-краеведческой деятельности (поиск и оборудование места для привала и ночлега, использование разных видов костров, умение вести группу по карте с использованием компаса и местных примет).

Развивающие:

- Формирование активной жизненной позиции.
- Развитие самостоятельности, образного и логического мышления.
- Развитие способностей моделировать возможные жизненные ситуации и вырабатывать безопасное поведение в них.

Воспитательные:

- Воспитание активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма на основе

знаний об истории своего края, его природе.

- Воспитание культуры поведения, потребности добросовестного отношения к общественно-полезному труду, аккуратности. Формирование делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуры речи.
- Формирование бережного отношения к окружающей среде.

Планируемые результаты 2 года обучения

Основными результатами обучения являются: способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки, которые отражают:

Личностные результаты:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированная коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- сформированная экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- знания и умения по организации и проведению походов;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и

средства оказания первой помощи;

- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- способность выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Учебный календарный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.20	21.05.21	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Законы, правила, традиции туристско-краеведческой деятельности.	2	2	-	Тестирование
3	Топография и ориентирование.	12	2	10	Зачет
4	Техника туризма.	21	4	17	Зачет
5	Техника преодоления естественных препятствий.	30	1	29	Зачет
6	Физическая подготовка.	22	1	21	Зачет
7	Краеведение и экология.	9	2	7	Тестирование
8	Практические занятия.	26	-	26	Соревнования
9	Медицинская подготовка.	6	1	5	Зачет
10	Соревнования.	14	-	14	Соревнования
	Итого:	144	14	130	

Содержание программы 2 года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория:

-цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности.

Практика:

-работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.

2. ЗАКОНЫ, ПРАВИЛА, ТРАДИЦИИ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Теория:

-история туризма в России. Организация туристских походов.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория:

-определение сторон горизонта по Луне и звездам;

-движение при потере ориентировки.

Практика:

-упражнения по изучению условных знаков, рельефа;

-определение расстояний по карте и на местности;

-определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии; -ориентирование по туристской маркировке;

-определение сторон горизонта по местным предметам;

-определение расстояний по времени и средней скорости движения;

-движение по сквозным маршрутам;

-измерение высоты и ширины объекта;

-ориентирование на местности без карты;

-движение без четких ориентиров.

4. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

Теория:

-туристические навыки и умения повышенной сложности;

- выбор и прокладка маршрута;

-обязанности руководителя. Место руководителя в походе;

-режим и распорядок походного дня.

Практика:

-тактика и техника движения в походе: порядок, темп, линия движения;

требования к туристскому имуществу и его подбор;

-личное имущество туриста, требования к нему;

-приспособления, необходимые в походе и работа с ними;

-подбор личного и командного имущества для похода;

-укладка рюкзака, распределение командного имущества;

-уход за туристским имуществом;

- виды палаток. Правила установки палатки;
- костровое оборудование. Разведение очага и костров;
- организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере; -составление походного меню, подбор продуктов, посуды; -особенности подготовки к пешему походу;
- оборудование ночлега. Обогрев, освещение;
- способы приготовления пищи;
- способы ловли рыбы, животных и птиц;
- особенности подготовки к лыжному походу;
- особенности подготовки к водному походу.

5. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИИ. Теория:

- виды препятствий, способы их преодоления.

Практика:

- работа со страховочными системами, с карабинами и веревками; -переправа через реку и болото;
- освоение техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам; -наведение командной и судейской страховки;
- освоение способов взаимной и одновременной страховки;
- наведение переправы с веревкой «маятником»;
- освоение техники преодоления различных склонов;
- преодоление подъемов;
- преодоление спусков. Самозадержание;
- вязание узлов в перчатках, на скорость;
- вязание узлов в темноте, на скорость;
- вязание узлов мокрыми веревками, на скорость;
- вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость; -переправа через болото по кочкам и следам;
- специальное снаряжение, работа с ним;
- отработка техники преодоления препятствий;

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория:

- значение здорового образа жизни для здоровья человека.

Практика:

- выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП) (походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг, ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища).

2. КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.

Теория:

- Ленинградская область, ее географическая характеристика и история; -наблюдение за погодой и предсказание погодных условий.

Практика:

- доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области (самостоятельный выбор маршрута похода по интересным местам, умение обосновать свой выбор);
- доклады на тему «Состояние окружающей среды – как фактор, влияющий на здоровье человека»;
- сообщения о наблюдениях за погодой и предсказанию погодных условий.

3. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теория:

- санитарные и гигиенические правила в походе.

Практика:

- первая помощь при кровотечениях;
- наложение повязок при кровотечениях;
- первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата;
- отработка приемов реанимации одним и двумя спасателями;
- способы транспортировки пострадавшего.

4. СОРЕВНОВАНИЯ.

- Соревнования по ориентированию на местности; -соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений;
- соревнования по способам переправы, подъемам и спускам;
- соревнования по работе со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- соревнования по технике преодоления препятствий;
- соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях; -соревнования по вязанию узлов.

5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Подведение итогов. Итоговый контроль.

Календарно-тематический план 2 года обучения.

№ п\п	Разделы и темы программы	Кол-во Часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	2	01.09.20	
2	История туризма в России. Организация туристских походов.	2	04.09.20	
3	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	08.09.20	
4	Определение сторон горизонта по Луне и звездам. Выполнение упражнений по ОФП.	2	11.09.20	
5.	Выполнение упражнений по ОФП. Движение при потере ориентировки.	2	15.09.20	
6.	Освоение техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам. Практическое занятие (отработка техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам).	2	18.09.20	
7	Упражнения по изучению условных знаков, рельефа. Выполнение упражнений по ОФП.	2	22.09.20	
8	Освоение техники преодоления различных склонов. Практическое занятие (отработка техники преодоления различных склонов).	2	25.09.20	
9	Определение расстояний по карте и на местности. Практическое занятие (определение расстояний по карте и на местности).	2	29.09.20	
10	Наведение командной и судейской страховки. Значение здорового образа жизни для здоровья человека.	2	02.10.20	
11	Определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии. Освоение способов взаимной и одновременной страховки.	2	05.10.20	
12	Наведение переправы с веревкой «маятником». Практическое занятие (наведение переправы и страховки).	2	09.10.20	
13	Ориентирование по туристской маркировке. Практическое занятие (способы ориентирования на местности).	2	12.10.20	
14	Соревнования по ориентированию на местности.	2	16.10.20	
15	Туристические навыки и умения повышенной	2	19.10.20	

	сложности. Выполнение упражнений по ОФП.			
16	Тактика и техника движения в походе: порядок, темп, линия движения. Практическое занятие (тактика и техника движения в походе).	2	23.10.20	
17	Соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений.	2	26.10.20	
18	Выбор и прокладка маршрута. Обязанности руководителя. Место руководителя в походе.	2	30.10.20	
19	Режим и распорядок походного дня. Выполнение упражнений по ОФП.	2	03.11.20	
20	Требования к туристскому имуществу и его подбор. Ленинградская область, ее географическая характеристика и история.	2	06.11.20	
21	Личное имущество туриста, требования к нему. Выполнение упражнений по ОФП.	2	10.11.20	
22	Приспособления, необходимые в походе и работа с ними. Выполнение упражнений по ОФП.	2	13.11.20	
23	Подбор личного и командного имущества для похода. Работа со страховкой, веревками и карабинами.	2	17.11.20	
24	Укладка рюкзака, распределение командного имущества. Уход за туристским имуществом.	2	20.11.20	
25	Виды палаток. Правила установки палатки. Практическое занятие (установка палаток различных видов).	2	24.11.20	
26	Костровое оборудование. Разведение очага и костров. Наблюдение за погодой и предсказание погодных условий.	2	27.11.20	
27	Практическое занятие (укладка костров, постановка палаток).	2	01.12.20	
28	Организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере. Выполнение упражнений по ОФП.	2	04.12.20	
29	Составление походного меню, подбор продуктов, посуды. Выполнение упражнений по ОФП.	2	08.12.20	
30	Особенности подготовки к пешему походу. Выполнение упражнений по ОФП.	2	11.12.20	
31	Оборудование ночлега. Обогрев, освещение. Практическое занятие (обогрев и освещение в походе).	2	15.12.20	
32	Способы приготовления пищи. Выполнение упражнений по ОФП.	2	18.12.20	
33	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	22.12.20	

34	Первая помощь при кровотечениях. Способы ловли рыбы, животных и птиц.	2	25.12.20	
35	Преодоление спусков. Самозадержание. Наложение повязок при кровотечениях.	2	29.12.20	
36	Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	2	12.01.21	
37	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Выполнение упражнений по ОФП.	2	15.01.21	
38	Виды препятствий, способы их преодоления. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	2	19.01.21	
39	Преодоление подъемов. Санитарные и гигиенические правила в походе.	2	22.01.21	
40	Определение сторон горизонта по местным предметам. Выполнение упражнений по ОФП.	2	26.01.21	
41	Особенности подготовки к лыжному походу. Практическое занятие (подбор лыж, лыжный ход).	2	29.01.21	
42	Определение расстояний по времени и средней скорости движения. Выполнение упражнений по ОФП.	2	02.02.21	
43	Переправа через реку и болото. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	2	05.02.21	
44	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	09.02.21	
45	Соревнования по способам переправы, подъемам и спускам.	2	12.02.21	
46	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Движение по сквозным маршрутам.	2	16.02.21	
47	Измерение высоты и ширины объекта. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	2	19.02.21	
48	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	26.02.21	
49	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	2	02.03.21	
50	Соревнования по работе со страховочными системами, с карабинами и веревками.	2	05.03.21	
51	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	2	09.03.21	
52	Вязание узлов в перчатках, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	2	12.03.21	

53	Вязание узлов мокрыми веревками, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	2	16.03.21	
54	Вязание узлов в темноте, на скорость. Ориентирование на местности без карты.	2	19.03.21	
55	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	2	23.03.21	
56	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Переправа через болото по кочкам и слегам.	2	26.03.21	
57	Соревнования по вязанию узлов.	2	30.03.21	
58	Специальное снаряжение, работа с ним. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	2	02.04.21	
59	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	2	06.04.21	
60	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	09.04.21	
61	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	2	13.04.21	
62	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	2	16.04.21	
63	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Сообщения о наблюдениях за погодой и предсказанию погодных условий.	2	20.04.21	
64	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады на тему «Состояние окружающей среды – как фактор, влияющий на здоровье человека».	2	23.04.21	
65	Отработка техники преодоления препятствий. Отработка приемов реанимации одним и двумя спасателями.	2	27.04.21	
66	Соревнования по технике преодоления препятствий. Способы транспортировки пострадавшего.	2	30.04.21	
67	Соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях.	2	04.05.21	
68	Отработка техники преодоления препятствий. Выполнение упражнений по ОФП.	2	07.05.21	
69	Особенности подготовки к водному походу. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	2	11.05.21	
70	Соревнования по вязанию узлов. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховкой, веревками и карабинами).	2	14.05.21	

71	Страховка на воде. Преодоление водных препятствий вброд. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	2	18.05.21	
72	Движение без четких ориентиров. Практическое занятие (тактика и техника движения в походе).	2	21.05.21	

Оценочные материалы.

2 год обучения

Входной контроль 2 год обучения - выявление уровня знаний и умений учащихся по программе при поступлении в объединение. Данный контроль проводится в начале учебного года, в сентябре.

Формы контроля:

- тестовые задания;
- практические задания;
- педагогическое наблюдение.

Критерии:

Знание основ туристско-краеведческой деятельности, практические умения и навыки по чтению топографических карт и ориентированию, технике преодоления препятствий, умение оказывать первую помощь при травмах.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 -7 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 2-14 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 15-21 балл

Практическая часть

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1-4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и личностных качеств учащихся осуществляется на занятиях в течении всего учебного года.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий.

Критерии: знания и умения по программе.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 - 2 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 3-4 балла

Высокий уровень 3 балла

Практическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Высокий уровень 5 баллов

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1-4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Промежуточный контроль второго года обучения (1 полугодие).

Проводится в конце декабря

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- Способность работать в команде;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно планировать решение определенной задачи;
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Предметные:

- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Практическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1 - 4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1-4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Промежуточный контроль второго года обучения (2 полугодие).

Проводится в конце мая.

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;

- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- Способность к общению и сотрудничеству со сверстниками в процессе деятельности;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности, достигать результатов.

Метапредметные:

- Владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Умение анализировать проделанную работу.

Предметные:

- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 - 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1-4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

В конце учебного года, проводится анкетирование родителей и учащихся.

Анкета для родителей «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом».

Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- анализ участия каждого учащегося в соревнованиях.

Критерии:

Личностные результаты:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
 - выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 - 6 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 7-12 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 13-18 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 - 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий, информационная карта «Определение уровня развития метапредметных и предметных результатов».

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, самооценка, мотивация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную таблицу «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1 - 6 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 7-12 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 13-18 баллов

В конце обучения по программе, проводится анкетирование родителей и учащихся

- Анкета для родителей «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал	Техническое оснащение	Организационно педагогические средства
1	Цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	Инструкции по ТБ Страховочные системы, веревки,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
2	История туризма в России. Организация туристских походов.	Объяснение. Объяснение.		Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия. Презентация.
3	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
4	Определение сторон горизонта по Луне и звездам. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение Инструктирование	Корточки, компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
5	Выполнение упражнений по ОФП. Движение при потере ориентировки.	Инструктирование Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация.
6	Освоение техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам. Практическое занятие (отработка техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам).	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.

7	Упражнения по изучению условных знаков, рельефа. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование	Карточки Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
8	Освоение техники преодоления различных склонов. Практическое занятие (отработка техники преодоления различных склонов).	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
9	Определение расстояний по карте и на местности. Практическое занятие (определение расстояний по карте и на местности).	Объяснение. Инструктирование	Топографические карты, линейки Карточки, топографические карты, линейки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
10	Наведение командной и судейской страховки. Значение здорового образа жизни для здоровья человека.	Инструктирование Объяснение		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация.
11	Определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии. Освоение способов взаимной и одновременной страховки.	Объяснение. Инструктирование	Топографические карты, линейки Карточки, топографические карты, линейки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
12	Наведение переправы с веревкой «маятником». Практическое занятие (наведение переправы и страховки).	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины Страховочные системы, веревки, карабины			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
13	Ориентирование по туристской маркировке. Практическое занятие (способы ориентирования на местности).	Инструктирование Инструктирование	Карточки, топографические карты, компасы			План-конспект занятия. План-конспект

14	Соревнования по ориентированию на местности.	Инструктирование	Карточки, топографические карты, компасы			План-конспект занятия.
15	Туристические навыки и умения повышенной сложности. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
16	Тактика и техника движения в походе: порядок, темп, линия движения. Практическое занятие (тактика и техника движения)	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
17	Соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений.	Инструктирование	Карточки, топографические карты, линейки,			План-конспект занятия.
18	Выбор и прокладка маршрута. Обязанности руководителя. Место руководителя в походе.	Объяснение Объяснение	Карты	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер,	План-конспект занятия. Презентация.
19	Режим и распорядок походного дня. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
20	Требования к туристскому имуществу и его подбор. Ленинградская область, ее географическая характеристика и история.	Объяснение Семинар	Личное и групповое имущество	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер,	План-конспект занятия. Презентация
21	Личное имущество туриста, требования к нему. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование	Личное имущество туриста	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
22	Приспособления, необходимые в походе и работа с ними. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование	Костровое снаряжение, инструмент, веревки, тенты	Слайды	Компьютер, опроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
23	Подбор личного и командного имущества для похода. Работа со страховкой, веревками и карабинами.	Инструктирование Инструктирование	Карточки Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.

24	Укладка рюкзака, распределение командного имущества. Уход за туристским имуществом.	Инструктирование Инструктирование	Командное имущество Командное и личное имущество			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
25	Виды палаток. Правила установки палатки. Практическое занятие (установка палаток различных видов).	Объяснение. Инструктирование	Палатки Палатки	Слайды	Компьютер, опроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
26	Костровое оборудование. Разведение очага и костров. Наблюдение за погодой и предсказание погодных условий.	Объяснение. Объяснение	Костровое оборудование, средства розжига.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, опроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация
27	Практическое занятие (укладка костров, постановка палаток).	Инструктирование	Костровое оборудование, средства			План-конспект занятия.
28	Организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, опроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
29	Составление походного меню, подбор продуктов, посуды. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
30	Особенности подготовки к пешему походу. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
31	Оборудование ночлега. Обогрев, освещение. Практическое занятие (обогрев и освещение в походе).	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
32	Способы приготовления пищи. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование	Костровое оборудование	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
33	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки,			План-конспект занятия.

34	Первая помощь при кровотечениях. Способы ловли рыбы, животных и птиц.	Объяснение, инструктирование. Объяснение	Бинты, асептики, антисептики	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер,	План-конспект занятия. План-конспект
35	Преодоление спусков. Самозадержание. Наложение повязок при кровотечениях.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Бинты, асептики, антисептики, подручные материалы			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
36	Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Семинар Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, проектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект
37	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение Инструктирование	Бинты, медицинские шины, подручные средства иммобилизации.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
38	Виды препятствий, способы их преодоления. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение Семинар	Веревки, карабины.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, Видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
39	Преодоление подъемов. Санитарные и гигиенические правила в походе.	Объяснение, инструктирование. Объяснение	Веревки, карабины.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
40	Определение сторон горизонта по местным предметам. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение Инструктирование	Компасы, карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.

						Презентация План-конспект занятия.
41	Особенности подготовки к лыжному походу. Практическое занятие (подбор лыж, лыжный ход).	Объяснение Инструктирование	Лыжи, лыжные палки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия, презентация, видеофильм.
42	Определение расстояний по времени и средней скорости движения. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение Инструктирование	Часы, карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
43	Переправа через реку и болото. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение Семинар	Веревки, карабины, следи.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия. Презентация
44	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
45	Соревнования по способам переправы, подъемам и спускам.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
46	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Движение по сквозным маршрутам.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды		План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация

47	Измерение высоты и ширины объекта. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
48	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
49	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация
50	Соревнования по работе со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
51	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
52	Вязание узлов в перчатках, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
53	Вязание узлов мокрыми веревками, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
54	Вязание узлов в темноте, на скорость. Ориентирование на местности без карты.	Объяснение. Инструктирование Объяснение	Веревки разных диаметров. Карточки	Слайды. Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.

55	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Выполнение упражнений по ОФП.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
56	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Переправа через болото по кочкам и следам.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров. Слеги	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
57	Соревнования по вязанию узлов.	Инструктирование	Веревки разных диаметров.			План-конспект занятия.
58	Специальное снаряжение, работа с ним. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение, инструктирование. Семинар	Специальное снаряжение	Слайды. Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия, презентация.
59	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
60	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
61	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Выполнение упражнений по ОФП.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, бины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.

62	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
63	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Сообщения о наблюдениях за погодой и предсказанию погодных условий.	Инструктирование Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия, презентация.
64	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады на тему «Состояние окружающей среды - как фактор, влияющий на здоровье человека».	Инструктирование Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия, презентация.
65	Отработка техники преодоления препятствий. Отработка приемов реанимации одним и двумя спасателями.	Инструктирование Объяснение, инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды, видеофильм	Компьютер, видеопроектор, тренажер «Максим».	План-конспект занятия. План-конспект занятия, презентация.
66	Соревнования по технике преодоления препятствий.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки,			План-конспект занятия.
67	Способы транспортировки пострадавшего. Соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях.	Инструктирование Инструктирование	карабины. Веревки, носилки, палки для изготовления носилок. Набор средств для оказания ПП			План-конспект занятия. План-конспект занятия.

68	Отработка техники преодоления препятствий. Выполнение упражнений по ОФП.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
69	Особенности подготовки к водному походу. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	Объяснение Инструктирование		Слайды		План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
70	Соревнования по вязанию узлов. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховкой, веревками и карабинами).	Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров. Страховочные системы,			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
71	Страховка на воде. Преодоление водных препятствий вброд. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров. Слеги.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
72	Движение без четких ориентиров. Практическое занятие (тактика и техника <u>движения в походе</u>).	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.

Информационные источники:

Интернет – ресурсы:

<http://www.ornatus.ru>

<http://knowledge.allbest.ru/sport>

<http://www.pandia.ru>

<http://tourlib.net/>

Список литературы:

Для педагога:

1. Программа курса ОБЖ 6-10 класс. Изд. «Просвещение» 2007 г.
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание РФ на 2001-2005 г.г.»
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006. – 80с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста 1986 г.
6. Плешаков Е.А. Я+Природа 1997 г.
7. Программа средней школы по географии, физической культуре, биологии, истории.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристических вожаков. - М., 1997.
9. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н. и др. Туризм и здоровье. – Л., 1982.
10. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. и др. Военная топография. – М.: Воениздат, 1980.
11. Огородников Б.И. Моисеенков А.Л. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Для учащихся:

1. Энциклопедия для детей «Личная безопасность» Изд. «Аванта+» 2001 г.
2. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.,
3. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
4. Книга Юнармейца. – М.: ДОСААФ СССР, 1982.
5. Буянов Б.М. Первая медицинская помощь. – М., 1981.
6. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.