


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦТиР «Планета талантов»
 Н.Н. Малеева
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Моя вершина»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бикищенко Андрей Константинович

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моя вершина» туристско-краеведческой **направленности**, имеет стартовый уровень реализации содержания.

Программа носит прикладной характер деятельности и направлена на развитие полезных физических навыков, формирование навыков скалолазания и освоение краеведческих знаний. Суть процесса скалолазания заключается в преодолении некоего скального маршрута так называемым «свободным лазанием», т.е. силами собственного тела и без помощи специального снаряжения, облегчающего подъём. Всё страховочное снаряжение скалолаза используется для обеспечения безопасности, но не для упрощения подъёма. Занятия скалолазанием позволяют обучиться навыкам работы со снаряжением, освоить технику лазания и развить необходимую силу. А увлечение скалолазанием влечет за собой посещение скальных природных объектов своего региона и знакомство с краеведческим материалом.

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами.

Во-первых, скалолазание активно развивается в последние годы и становится все более популярным и массовым, так как оно является отличной альтернативой фитнесу. Занятия скалолазанием формируют фигуру, ведь во время подъёма работает каждая мышца, даже включая те, которые обычно бездействуют. Мышцы работают, не оказывая нагрузки на позвоночник, что важно. Для девушек это вообще уникальный вид занятий, скалолазание позволяет создать фигуру мечты.

Во-вторых, покорение скалолазных трасс прекрасно развивает гибкость и координацию, развивает смекалку. Перед обучающимися постоянно возникают разнообразные координационные задачи, которые формируют умения не только просчитывать каждое движение, но и анализировать и оценивать ситуацию, делать выбор. Прохождение маршрута сравнивают с партией в шахматы. Занятия скалолазанием приносят детям положительные эмоции, радость от преодоления себя и достигнутого результата делают каждого ребёнка счастливым, а привычка прикладывать усилия, включать смекалку и достигать поставленных целей окажется очень полезной в учёбе и в различных жизненных ситуациях.

И наконец, посещение скальных природных объектов позволяет выявить и развить познавательный интерес к благоприятным для туризма местам, изучить природные достопримечательности, и как следствие, систематизировать знания о родном крае, его культуре, сформировать тем самым любовь к природе родного края.

Новизна данной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что содержание программы включает в себя три блока: «Краеведение», «Скалолазание» и «Туристская подготовка», в результате освоения которых учащиеся приобретают не только навыки скалолазания, но и навыки туризма, а также знания о родном крае.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моя вершина» от уже существующих в этой области, заключается в том, что в программу включен блок «Краеведение». Благодаря включению в программу краеведческого блока, обучающиеся приобретают знания о родном крае, его историческом и культурном настоящем и прошлом, формируется экологическое, патриотическое мышление, развиваются значимые социально-личностные качества: коммуникативность, выносливость, ответственность.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 8-17 лет. Группы комплектуются по одновозрастному принципу, без предварительной подготовки с любым уровнем сформированности интересов и мотивации к данному виду деятельности. Принимаются все желающие, наполняемость группы 10 человек.

Срок реализации и объём учебных часов.

Срок реализации программы – 1 год. Сокращенный курс (модуль «Школа туризма») по программе составляет 12 часов. Полный курс обучения по программе составляет 72 часа.

Сокращенный курс (модуль «Школа туризма»)

Неделя обучения	2
Количество часов в неделю	6
Количество учебных часов по программе в месяц	12

Полный курс обучения.

Год обучения	1
Количество часов в неделю	2
Количество учебных часов по программе в месяц	72

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

- для сокращенного курса (модуль «Школа туризма») 2 раза в неделю по 3 учебных часа продолжительностью 45 минут с перерывом 10 минут.

- для полного курса 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с перерывом 10 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель для сокращённого курса: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через освоение практических туристских умений и навыков, на основе техники и тактики пешеходного туризма.

Задачи для сокращённого курса:

Обучающая:

- освоить практические умения и навыки, необходимые в пешеходном туристском походе.

Развивающая:

- формировать умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, ответственность при выполнении порученного дела.

Цель для полного курса: формирование гармонично развивающейся целеустремленной личности через освоение начальных навыков скалолазания в помещении и на скальных природных объектах своего региона.

Задачи для полного курса:

Обучающие:

- формировать у обучающихся начальные умения и навыки скалолазания и туризма;

- формировать у обучающихся систему краеведческих знаний;

Развивающие:

- способствовать развитию физических навыков и качеств личности обучающихся;

- развивать навыки здоровьесбережения;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся целеустремленность, уверенность в себе, стремление к развитию и оптимизм.

- формировать ценностное отношение к культурно-историческому и природному наследию родного края.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Сокращенный курс (модуль «Школа туризма»)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля*
		всего	теория	практика	
I.	Основы организации туристского похода	6	5	1	Поход
1.1.	Правила поведения туристов и техника безопасности	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.3.	Подготовка к походу	1	1	-	
1.4.	Питание в туристском походе	1	1	-	
1.5.	Туристские должности в группе	1	1	-	
II.	Техника и тактика пешеходного туризма	3	-	3	Игра
2.1.	Правила движения на маршруте, преодоление препятствий	1	-	1	
2.2.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма»	2	-	2	
III.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	1	-	Викторина
3.1.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	1		
	Итоговая аттестация	2	-	2	Туристская игра
	ИТОГО:	12	6	6	

Полный курс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля*
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	
I.	Краеведение	12	4	8	Краеведческая викторина «Я люблю Красноярский край»
II.	Техника безопасности, виды соревнований	8	4	4	
III.	Основы туристской подготовки	8	4	4	Тест «Подготовка к походу и поведение в природных условиях»
	Воспитательное мероприятие № 1	6	2	4	Поход выходного дня
IV.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4	Тестовые задания по медицине

V.	Общая Физическая подготовка	12	4	8	Сдача нормативов
VI.	Специальная физическая подготовка (основы скалолазания)	14	4	10	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Туристская игра
ИТОГО:		72	28	44	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Сокращенный курс (модуль «Школа туризма»)

I. Раздел «Основы организации туристского похода»

1.1 Тема Правила поведения туристов и техника безопасности (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности. История развития туризма. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Особенности пешеходного туризма, безопасность в туристском походе.

1.2 Тема Личное и групповое туристское снаряжение (2 часа)

Теория (1 ч.): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Состав и назначение ремонтной набора и аптечки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов.

Практика (1 ч.): Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Установка палатки.

1.3 Тема Подготовка к походу (1 час)

Теория (1 ч.): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

1.4 Тема Питание в туристском походе (1 час)

Теория (1 ч.): Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

1.5 Тема Туристские должности в группе (1 час)

Теория (1 ч.): Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

II. Раздел «Техника и тактика пешеходного туризма»

2.1 Тема Правила движения на маршруте, преодоление препятствий (1 час)

Практика (1 ч.): Движение группы в пешеходном походе. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения на маршруте, факторы опасности (природные, антропогенные), встречающиеся в пешеходном походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий. Личная и командная страховка.

2.2 Тема Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» (2 часа)

Практика (2 ч.): Взаимодействие членов группы на маршруте, обязанности руководителя, направляющего и замыкающего участника. Установка и снятие палатки. Разжигание костра. Вязание узлов. Прохождение естественных и искусственных

препятствий: переправы, подъемы и спуски. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Разведка. Опасные участки маршрута, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

III. Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

3.1 Тема Основы гигиены и первая доврачебная помощь (1 час)

Теория (1 ч.): Гигиена в походе. Виды травм в пешеходном походе. Способы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Групповая и личная аптечки. Профилактика заболеваний и травм в пешеходном походе.

Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.): Туристская игра.

Планируемые результаты сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Предметные результаты:

- обладает практическими умениями и навыками, необходимыми в пешеходном туристском походе.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты:

- трудолюбив, проявляет ответственность при выполнении порученного дела.

Полный курс

Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Техника безопасности при проведении занятий.

I. Раздел «Краеведение» (8 часов)

Теория (4 ч.): Родной край, природные особенности, история, известные земляки.

Практика (4 ч.): Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Краеведческая викторина.

II. Раздел «Техника безопасности, виды соревнований» (4 часа)

Теория (2 ч.): Правила безопасности при преодолении естественных препятствий, при занятиях на скалодроме. Правила поведения группы при переезде на транспорте. Виды и формы соревнований.

Практика (2 ч.): Изучение регламента по скалолазанию.

III. Раздел «Основы туристской подготовки» (4 часа)

Теория (2 ч.): Туристские путешествия, история развития туризма. Организация туристского быта. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практика (2 ч.): Тест «Подготовка к походу и поведение в природных условиях».

IV. Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (4 часа)

Теория (2 ч.): Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика (2 ч.): Тестовые задания по медицине.

V. Раздел «Общая физическая подготовка» (8 часов)

Теория (2 ч.): Требования к физической подготовке. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Практика (6 ч.): Разминка. Сдача нормативов. Соревнования.

VI. Раздел «Специальная физическая подготовка(основы скалолазания)» (12 часов)

Теория (2 ч.): Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Основы техники лазания.

Практика (10 ч.): Надевание страховочной системы, вязка узлов и применение их по назначению, бухтовка и маркировка верёвки. Отработка различных трасс в скалолазании. Сдача нормативов. Соревнования.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Предметные результаты:

- обучающийся обладает начальным уровнем знаний, умений и навыков в области скалолазания и туризма;

- владеет знаниями географического и исторического краеведения;

Метапредметные результаты:

- обладает выносливостью, гибкостью, хорошей координацией, развитой смекалкой, способностью анализировать и делать выбор;

- обладает навыком сохранения своего здоровья.

Личностные результаты:

- обладает стремлением к развитию, при выполнении заданий и упражнений целеустремлен и уверен в себе, имеет позитивный взгляд на происходящее;

- выражает уважительное отношение к предметам культурно-исторического и природного наследия родного края, осознает их значимость для жизни людей, общества.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1.	2024 - 2025	1 неделя	2 неделя	2	12	3 академических часа 2 раза в неделю 10-ти минутным перерывом	Последнее занятие
2.	2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	36	72	2 академических часа 1 раз в неделю 10-ти минутным перерывом	Промежуточная (полугодовая) аттестация: с 02.12.2024 по 21.12.2024 Итоговая аттестация с 28.04.2025 по 17.05.2025

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение для сокращённого курса:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: учебный кабинет, спортивный зал;
- перечень оборудования учебного помещения, кабинета: столы и стулья для обучающихся и педагога, магнитно-маркерная доска, шкафы и стеллажи для хранения снаряжения, дидактических пособий и учебных материалов;
- перечень технических средств обучения: компьютер и медиа-проектор, принтер;
- перечень туристского снаряжения: палатки, тенты, рюкзаки с герметичными вкладышами, туристские коврики, спальники, костровое оборудование, медицинская аптечка, ремнабор и пр.
- учебный комплект на каждого обучающегося, приобретаемый, при необходимости, за счёт спонсорских средств: тетрадь, ручка, карандаш, линейка.

Материально-техническое обеспечение для полного курса:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: спортивный зал, учебный кабинет;
- перечень оборудования учебного кабинета: классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов;
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: скалодром, оборудование для скалолазания, туризма;
- перечень технических средств обучения: компьютер или ноутбук, мультимедиа-проектор;
- требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма для занятий туризмом и скалолазанием;
- перечень личного снаряжения: система страховочная, скальные туфли, мешок для магнезии, страховочное устройство «восьмерка», карабин с муфтой, дневник тренировок, секундомер, спальник, мешок, коврик «каремат», рюкзак скальный, кроссовки, спортивная одежда;
- перечень специального снаряжения: тренажеры, зацепы с болтами и шайбами, веревки страховочные, карабины муфтованные, крючья скальные, средства для промежуточных точек страховки на скалах, оттяжки с карабинами, стационарное оборудование для верхней страховки, гимнастические маты, средства для подъема, спуска по веревке;
- перечень бивуачного оборудования: палатки, набор котлов, костровое оборудование, газовая горелка с газовыми баллонами, тенты от дождя.

Информационное обеспечение:

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются *наглядные пособия* следующих видов:

- схематический или символический (схемы, рисунки, чертежи, топографические и спортивные карты, схемы завязывания узлов, организации страховки, прохождения естественных препятствий);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- обучающие презентации в электронном виде: «Безопасность туриста-проводника», «Техника и тактика преодоления препятствий на маршруте», «Виды травм и первая доврачебная помощь», «Виды снаряжения: групповое и личное».

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт походной деятельности, скалолазания, образование не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Для сокращённого курса:

- итоговый контроль (последнее занятие).

Формы подведения итогов: туристская игра.

Для полного курса:

- текущий контроль (в течение всего учебного периода).

Форма проведения: тестовые задания, викторина, сдача нормативов.

- итоговый контроль (ноябрь).

Форма проведения: зачетный поход.

Фонд оценочных материалов располагают в конце программы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, рассказ, инструктаж);

- наглядные (наблюдение; рассматривание схем; презентация);

- практические (упражнения, практические работы)

Программа предусматривает такие **формы организации образовательного процесса**, как индивидуальная и групповая.

Занятия проводятся в форме: тренинг, поход, викторина, презентация, сдача нормативов.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология модульного обучения, здоровьесберегающая технология.

10. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

**Таблица критериев сформированности
предметных, метапредметных, личностных результатов
для промежуточной и итоговой аттестаций**

Результаты освоения программы для сокращённого курса		
Предметный результат	Метапредметный результат	Личностный результат
- обладает практическими умениями и навыками, необходимыми в пешеходном туристском походе.	- сформировано умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.	- трудолюбив, проявляет ответственность при выполнении порученного дела.
1. Знает правила поведения и технику безопасности туриста-проводника, правила гигиены и способы оказания	1. Самостоятельно организует и управляет своей деятельностью; контролирует и корректирует её.	1. Проявляет себя в процессе выполнения групповой работы, умеет конструктивно работать в

первой доврачебной помощи.		паре и в коллективе.
2. Знает перечень личного и группового снаряжения туриста-проводника, туристские должности в походе и их обязанности, варианты организации питания в походе.	2. Эффективно применяет на практике навыки сотрудничества.	2. Осознает связь между целью учебной деятельности и её мотивом, ради чего она осуществляется.
3. Умеет составить план подготовки 1-3-х дневного похода, уложить рюкзак, установить палатку.	3. Самостоятельно решает учебные проблемы, правильно работает с информацией, используя логические операции.	
4. Владеет техникой и тактикой передвижения на маршруте и преодоления препятствий в пешеходном походе.		

Результаты освоения программы для полного курса		
Предметные результаты: - обучающийся обладает начальным уровнем знаний, умений и навыков в области скалолазания и туризма; - владеет знаниями географического и исторического краеведения.	Метапредметный результат: - обладает выносливостью, гибкостью, хорошей координацией, развитой смекалкой, способностью анализировать и делать выбор; - обладает навыком сохранения своего здоровья.	Личностный результат: - обладает стремлением к развитию, при выполнении заданий и упражнений целеустремлен и уверен в себе, имеет позитивный взгляд на происходящее; - выражает уважительное отношение к предметам культурно-исторического и природного наследия родного края, осознает их значимость для жизни людей, общества.
1. Знает технику безопасности в туристском походе. Знаком с историей развития туризма.	1. Преодолевает подъем на скалу, выбирает оптимальный маршрут.	1. Проявляет интерес к познанию, доводит начатое дело до конца, уверено выполняет задания, приветлив и доброжелателен.
2. Умеет организовать туристский быт, пользоваться личным и групповым снаряжением.	2. Демонстрирует осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.	2. Обладает первоначальными представлениями о культуре, традициях народа, природе родного края и т.д.
3. Знаком с регламентом по скалолазанию. Знает технику безопасности при скалолазании.		3. Демонстрирует эмоционально-положительное отношение к усвоенным представлениям (любовь к

		родному краю, языку, природе).
4. Владеет техникой скалолазания.		
5. Знает административное деление края, символику, известных людей края. Знаком с особенностями растительного и животного мира края, культурными особенностями, историей.		

По каждому результату в соответствующей ведомости по аттестации выставляется уровень (высокий, средний, низкий).

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

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., Серебrenиков, А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Лихачев, А.В. Туризм Красноярского края / А. В. Лихачев, Л. Н. Ридель // Молодёжь Сибири - науке России : материалы международной научно-практической конференции, Красноярск, 24 апреля 2018 года. – Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2018.
5. Методики оценки личностных результатов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://met.emissia.org/offline/2013/met010_files/2-2-sys.htm.
6. Паюсова, Т.В., Саксонов, С.В. Программа внеурочной деятельности по экологическому просвещению школьников: «Край родной. Основы туристской и краеведческой деятельности» // Самарская Лука: проблемы региональной и глобальной экологии, 2017.

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Интернет-энциклопедия Красноярского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://my.krskstate.ru/>.
2. Клименко, А.И. Карта и компас – мои друзья [Текст] / А.И. Клименко. – Москва: Детская литература, – 1975.
3. Рязанцева Л.А. Собираем рюкзачок. Рабочая тетрадь по основам туризма для начальных классов.- Тула, 2011.

Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся по данной программе:

1. Кавпуш, В. М. Туристско-рекреационные ресурсы Красноярского края и их перспективы для развития туризма в России / В. М. Кавпуш, М. В. Малыгина // Тенденции развития туризма и гостеприимства в России : Материалы Всероссийской студенческой научной конференции, Москва, 13–14 марта 2019 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моя вершина» и выбранными видами контроля.

Для сокращённого курса (модуль «Школа туризма»)

1. Последнее занятие – **итоговая аттестация.**

Форма проведения: туристская игра.

Форма фиксации: ведомость по аттестации.

Описание игры:

Организовывается в форме игры по станциям, на которых обучающиеся выполняют задания по тематике разделов программы. Прохождение игры командное. На каждой станции за правильные ответы или выполненные задания участникам, каждому лично, выдаются жетоны с атрибутикой этой станции. По количеству жетонов подводят итоги и оценивают знания и умения обучающихся.

Перечень станций туристской игры:

1. Кто я в походе (туристский должности).
2. Собери рюкзак туриста-проводника.
3. План похода (план подготовки 1-3-х дневного похода).
4. Завтрак туриста (питание в походе).
5. Муравьиный строй (правила движения в пешеходном походе).
6. То овражек, то болотце...(техника и тактика прохождения естественных препятствий).
7. Ай, болит (первая помощь).

Для полного курса

1. в соответствии с КТП – **текущий контроль.**

Раздел: «Краеведение».

Форма демонстрации: краеведческая викторина «Я люблю Красноярский край».

Форма фиксации: ведомость итоговой аттестации.

Описание задания для контроля:

1. В каком году был образован Красноярский край?
А) в 1935 г. 7 декабря;
Б) в 1934 г. 7 декабря;
В) в 1933 г. 7 декабря.
2. В каком году был основан город Красноярск?
А) в 1728 г.;
Б) в 1637 г.;
В) в 1628 г.
3. Почему город Красноярск носит такое название?
А) из-за заката солнца;
Б) крутой обрыв состоящий из красного песка;
В) из-за красной армии.
4. Как изначально назывался город Красноярск?
А) Качинск;
Б) Вилючинск;
В) Енисейск.
5. Назовите самую крупную реку Красноярского края?
А) Енисей;
Б) Ангара;
В) Чулым.
6. Какой заповедник находится на территории Красноярского края?

А) Ачинский;

Б) Столбы;

В) Ужурский.

7. Куда впадает река Тептятка?

А) в Чулым;

Б) в Белое озеро;

В) в Енисей.

8. Какое озеро Красноярского края является географическим центром земли?

А) озеро Виви;

Б) Белое озеро;

В) озеро Косоголь.

9. Назовите самую северную точку Красноярского края?

А) мыс Челюскин;

Б) мыс Крестовый;

В) мыс Вега.

10. Название какого города связано с войной 1812 года?

А) Канск;

Б) Иланск;

В) Бородино.

11. Какая пещера находится в Ачинском районе?

А) Большая Орешная;

Б) Археологическая;

В) Айдашинская.

2. в соответствии с КТП – **текущий контроль.**

Раздел: «Основы туристской подготовки».

Форма демонстрации: тест «Подготовка к походу и поведение в природных условиях».

Форма фиксации: ведомость итоговой аттестации.

Описание задания для контроля:

1. Что нужно сделать для того, чтобы избежать возникновения экстремальных ситуаций в природных условиях?

А) взять с собой оружие;

Б) правильно подготовиться к походу;

В) соблюдать правила безопасного поведения в природных условиях;

Г) туристская группа должна быть многочисленной;

Д) взрослых людей в группе должно быть как можно больше.

2. Почему руководитель туристской группы обладает абсолютной властью, как капитан корабля?

А) потому, что он более подготовлен и более сильный и выносливый;

Б) потому, что он взрослый человек - с него и спрос;

В) потому, что он несёт ответственность за жизнь и здоровье членов группы.

3. Определите главную задачу при подготовке и проведении похода.

А) подготовка необходимых для похода вещей и снаряжения;

Б) разработка маршрута движения;

В) обеспечение безопасности;

Г) распределение обязанностей между членами похода.

4. Как известно, любые походы требуют подготовки. Назовите, что входит в подготовку к походу?

А) определение целей похода;

Б) определение задач похода;

В) разработка маршрута;

Г) приобретение экзотических фруктов и лакомств;

Д) приобретение продуктов питания;

- Е) распределение денежных средств между участниками похода;
 - Ж) подготовка личного снаряжения;
 - З) подготовка общественного снаряжения.
5. Расскажите, что вы понимаете под выражением «мы - гости природы»? Каким образом туристы должны вести себя в походе?
- А) туристы не должны охотиться, ловить рыбу и разводить костер;
 - Б) туристы обязаны беречь природу;
 - В) туристы должны соблюдать тишину и ходить только по тропам и дорогам;
 - Г) туристы должны вести себя прилично.
6. Назовите всех, кто обязательно возглавляют туристскую группу школьников.
- А) проводник из местного населения, знающий дорогу;
 - Б) один взрослый - руководитель группы;
 - В) двое взрослых: руководитель группы и его заместитель;
 - Г) трое взрослых: руководитель группы, его заместитель и врач.
7. Как в интересах безопасности желательно распределять продукты и снаряжение между членами группы похода?
- А) так, чтобы у каждого члена группы были равные по объему вещи;
 - Б) так, чтобы у каждого члена группы были самые необходимые в экстремальной ситуации вещи;
 - В) так, чтобы у каждого члена группы были разделены продукты питания поровну;
 - Г) так, чтобы у каждого члена группы были равные по весу вещи.
8. Как необходимо вести себя в походе?
- А) в походе необходимо быть дисциплинированным;
 - Б) в походе необходимо быть бдительным и серьезным;
 - В) в походе необходимо быть собранным, самостоятельным и решительным.

3. в соответствии с КТП – **текущий контроль.**

Раздел: «Основы гигиены и первая доврачебная помощь».

Форма демонстрации: тестовые задания по медицине.

Форма фиксации: ведомость итоговой аттестации.

Описание задания для контроля:

1. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:
- А) положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное;
 - Б) положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее;
 - В) положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.
2. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего:
- А) открыть рот пострадавшему;
 - Б) подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову;
 - В) поднять повыше голову.
3. Какова первая медицинская помощь при тепловом ударе:
- А) больного надо вынести из зоны перегрева, снять стесняющую одежду, уложить, приподняв голову. Не давать обильное питье;
 - Б) больного надо вынести из зоны перегрева, снять стесняющую одежду, уложить, приподняв голову. Положить холод на голову и в область сердца. Дать нюхать нашатырный спирт. Необходимо обильное питье;
 - В) больного надо вынести из зоны перегрева, снять стесняющую одежду, уложить, приподняв голову. Не класть холод на голову и в область сердца.
4. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца:
- А) спиральную;
 - Б) крестообразную;
 - В) пращевидную.

5. При оказании первой помощи сильно обожженным сразу же дается питье. Что нужно добавить в воду, которую вы даете обожженному человеку:

А) сода;

Б) соль;

В) сахар.

6. Как оказать помощь при ожоге кипятком:

А) смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку;

Б) обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку;

В) промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.

7. Какова первая медицинская помощь при ушибах:

А) наложение жгута;

Б) наложение давящей повязки, применение холода, создание покоя;

В) наложение давящей повязки, применение тепла, создание покоя.

8. В каких случаях применяется уголь активированный, находящийся в аптечке:

А) при высокой температуре;

Б) при болях в ногах;

В) при отравлении.

4. в соответствии с КТП – **текущий контроль.**

Раздел: «Общая физическая подготовка».

Форма демонстрации: сдача нормативов.

Форма фиксации: ведомость итоговой аттестации.

Описание задания для контроля:

12-13 лет

Мальчики			промежуточный контроль Упражнение	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.8	6.0
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
4.03	4.15	4.30	Бег на 1000 метров (мин)	4.48	5.00	5.20
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90
565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11

30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

14-15 лет

Мальчики			Упражнение	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

16-17 лет

Мальчики			Упражнение	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3

220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг (см)	580	470	405
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

5. апрель-май - **итоговый контроль.**

Форма демонстрации: соревнования (в рамках зачетного похода).

Форма фиксации: протокол результатов.

Описание задания для контроля:

Группы узлов	Баллы (0-5)
Передвижение по скалодрому	
Спуски и подъемы по закрепленной веревке	
Прохождение П-образных перил	
Способы и приемы страховки	
Организация пунктов страховки	

Результаты выполнения заданий текущего и итогового контроля заносятся в таблицу «Ведомость итоговой аттестации». При заполнении ведомости рассматриваемый критерий оценивается как В (высокий), С (средний), Н (низкий) и заносится в необходимую графу. Значения критериев представлены в разделе «Мониторинг образовательных результатов».

Ведомость итоговой аттестации

№	ФИО ребёнка	Знает технику безопасности в туристском походе. Знаком с историей развития туризма.	Умеет организовать туристский быт, пользоваться личным и групповым снаряжением	Знаком с регламентом по скалолазанию. Знает технику безопасности при скалолазании.	Владеет техникой скалолазания.	Знает административное деление края, символику, известных людей края. Знаком с особенностями растительного и животного мира края, культурными особенностями, историй.	Преодолевает подъем на скалу, выбирает оптимальный маршрут	Демонстрирует осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.	Проявляет интерес к познанию, доводит начатое дело до конца, уверенно выполняет задания, приветлив и доброжелателен.	Обладает первоначальными представлениями о культуре, традициях народа, природе родного края и т.д.	Демонстрирует эмоционально-положительное отношение к усвоенным представлениям (любовь к родному краю, языку, природе).
1.											
2.											