

Управление образования администрации городского округа Большой Камень

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –
Центр детского творчества городского округа Большой Камень**

Принята на педагогическом совете

Протокол № 2

от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ЦДТ

Н.Ю. Юдина

от «29» августа 2025 г.



СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Новокшанова Людмила Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Большой Камень

2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» носит образовательно-развивающий характер.

Актуальность программы «Спортивный туризм» продиктована требованиями времени, т.к. инфраструктура Приморского края активно развивается, в том числе и в туристском направлении. **Президент В.В. Путин, выступая на пленарном заседании Петербургского международного экономического форума в июне 2025 года, назвал развитие внутреннего туризма одним из приоритетов долгосрочной стратегии развития России.** Повышается интерес детей и родителей к туристской деятельности: разностороннее развитие личности ребёнка, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативность и коллективизм.

Участие в многодневных учебных сборах, соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания, способствует процессу социализации. Учащиеся готовятся к самостоятельной жизни в обществе, смогут применить полученные знания и практический опыт в повседневной жизни, в выборе будущей профессии.

«Ничто так не развивает ум, как путешествие» – Эмиль Золя. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий, – это возможность получить и одновременно повысить своё образование в области краеведения. Походы по родному краю, работа в коллективе содействуют общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формируют любовь к большой и малой родине. Обучающиеся расширяют свой кругозор, развивают умение работать в коллективе, проявляют ответственность, дисциплинированность, самоорганизованность, творческий подход к делу.

Социологический опрос (Приложение 1) показал, что подавляющее большинство респондентов готовы укреплять своё здоровье, проводить больше свободного времени на природе, расширять и получать знания об окружающем мире, учиться выживать в экстремальных ситуациях, получать новые эмоции и впечатления, новые навыки. Отмечают, что занятия туризмом положительно сказываются на успеваемости в школе.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Язык реализации – русский.

Уровень освоения – освоение программы происходит в 2 этапа.

Первый – этап базовой туристской подготовки (1-й год обучения). Второй – углублённый учебно-тренировочный этап туристско-спортивной подготовки (2-й, 3-й, 4-й годы).

Стартовый уровень освоения проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

Главная **отличительная особенность программы:** в рамках одного детского объединения обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (*туристская составляющая*), пройти специализацию в пеших туристских походах, соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию (*спортивная составляющая*), повысить своё образование в области краеведения (*краеведческая составляющая*), овладеть теоретической и практической подготовкой по действиям в ЧС (*пожарно-спасательная составляющая*), попробовать себя в профессиях: спасатель, фельдшер, экскурсовод-краевед (*профессиональная проба*), применить на практике знания по информатике, географии и истории, русскому языку и литературе для создания подготовительной документации: отчётов, видеороликов, презентаций и др. по изучаемому материалу (*общеобразовательная составляющая*).

Углубление материала идёт по циклической системе, спиралеобразно.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся 2-11 классов (8-17 лет), проживающих на территории городского округа Большой Камень и за его пределами.

Учащиеся должны пройти медицинское обследование в физкультурном диспансере и не иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом. При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности подростков (Приложение 2).

Объём программы – 792 часа. Срок реализации программы – 4 года.

Форма обучения – очная. Учебные группы смешанные, разновозрастные. Состав групп постоянный. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий – программа рассчитана в 1-й год обучения на 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа); во 2-й, 3-й и 4-й годы обучения – на 216 часов (2 занятия в неделю по 3 часа).

Условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: обучающиеся, ранее не занимающиеся по данной программе, после соответствующего тестирования, могут быть зачислены на второй и последующие годы обучения.

Учебный год начинается – в группе первого года обучения – с 10 сентября по 31 мая, предусмотрены летние каникулы – июнь, июль, август; в группах второго, третьего и четвёртого годов обучения – с 01 сентября по 31 мая, предусмотрены летние каникулы – июнь, июль, август.

Рекомендуемый максимальный состав группы:

1- года обучения – 15 человек;

2, 3, 4 годы обучения – 10-12 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основных знаний по туристско-краеведческой деятельности у обучающихся 8-17 лет посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи программы

Воспитательные:

1. Формировать основы здорового образа жизни и содействовать правильному физическому развитию обучающихся.

2. Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку.

3. Воспитывать гуманное отношение к природе, любви к родному краю, Родине.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность и основные физические показатели: силу, ловкость, выносливость, гибкость, скорость; координационные и ориентационно-пространственные качества.

2. Развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований.

3. Развивать навыки самоорганизации и самоанализа в туристской деятельности.

4. Развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях.

Обучающие:

1. Расширять и углублять у обучающихся знания, дополняющих школьную программу по основам безопасности и защиты Родины, биологии, географии, истории и др. предметных дисциплин.

2. Повышать техническое и тактическое мастерство обучающихся в походных условиях, на соревнованиях по туристскому многоборью (дистанция пешеходная) в залах и природных условиях, по спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

3. Формировать навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	6	5	1	
1.1	Туристские путешествия и соревнования, история развития туризма	2	2	-	Собеседование
1.2	Воспитательная роль туризма	2	1	1	Викторина
1.3	Нормативные документы по спортивному туризму, дисциплина – дистанция	2	1	1	Беседа, практические задания
2	Организация туристского быта в полевых условиях	4	2	2	
2.1	Режим дня туриста, спортсмена	2	1	1	Опрос, практические задания
2.2	Биваки. Организация бивачных работ	2	1	1	Самостоят. практикум
3	Топография и ориентирование	28	15	13	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Беседа, практические задания
3.2	Условные знаки топографических карт	6	4	2	Практические задания
3.3	Условные знаки спортивных карт	6	4	2	Практические задания, тест
3.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Беседа, практические задания
3.5	Способы ориентирования	4	2	2	Опрос, практические задания
3.6	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Зачетная работа
4	Краеведение	4	2	2	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	1	1	Анкетирование
4.2	Изучение района путешествия	2	1	1	Самостоят. практикум

5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	11	15	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Беседа, анкетирование
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос, практическое задание
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	14	7	7	Зачётная работа, анкетирование
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Зачётная работа
6	Спортивный туризм, дисциплина – маршрут	14	7	7	
6.1	Подготовка к походу, экскурсии	4	2	2	Опрос, практические задания
6.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Опрос, практические задания
6.3	Техника безопасности в походах	2	1	1	Зачётная работа
6.4	Подведение итогов похода	4	2	2	Практическое задание, анкетирование
7	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция	62	25	37	
7.1	Виды дисциплин в спортивном туризме	2	1	1	Викторина
7.2	Турист-спортсмен и команда	2	1	1	Тренинг
7.3	Технические этапы дистанции	54	18	36	Опрос, работа на местности, практические задания
7.4	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	1	1	Опрос
7.5	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	Тест
8	Зачётные мероприятия				
8.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму, дисциплина – дистанция.	Вне сетки часов			
8.2	Зачётный поход	Вне сетки часов			
Итого:		144	67	77	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Основы туристской подготовки

1.1. Тема: Туристские путешествия и соревнования, история развития туризма

Теория. Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Нормативы на значки «Первый поход», «Юный путешественник 1-3 степени». Разрядные нормативы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Практика. Собеседование.

1.2. Тема: Воспитательная роль туризма

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, в формировании навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Практика. Проведение викторины.

1.3. Тема: Нормативные документы по спортивному туризму, дисциплина – дистанция

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований и слётов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму. Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ, туристских слётов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Классификация соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по спортивному туризму. Разрядные требования, единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика. Разбор и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях. Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований.

2. Раздел: Организация туристского быта в полевых условиях

2.1. Тема: Режим для туриста, спортсмена

Теория. Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьёвки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика. Выполнение заданий «Соблюдение режимных моментов на туристском слёте, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке», опрос.

2.2. Тема: Биваки. Организация бивачных работ

Теория. Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площади для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приёма пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Приготовление пищи на костре.

Практика. Самостоятельный практикум: планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, берёста и т.д.). Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Установка тентов.

3. Раздел: Топография и ориентирование

3.1. Тема: Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т.д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Строение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика. Выполнение практических заданий: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2. Тема: Условные знаки топографических карт

Теория. Понятие о топографических знаках. Топознаки по группам. Масштабные и внесмаштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Выполнение практических заданий: топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков. Мини-соревнования с картами.

3.3. Тема: Условные знаки спортивных карт

Теория. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практика. Выполнение практических заданий: построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Тест.

3.4. Тема: Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

3.5. Тема: Способы ориентирования

Теория. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сокращение общего заданного направления. Привязка на местности при плохой видимости при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практика. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту. Определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Практическое прохождение маршрута, движение по легенде. Опрос по пройденному материалу.

3.6. Тема: Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её местоположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентиров. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика. Выполнение зачётной работы. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Раздел: Краеведение

4.1.Тема: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населённого пункта, посещение экскурсионных объектов. Анкетирование.

4.2. Тема: Изучение района путешествия

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: литература, карты, встреча с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Подготовка докладов о районе похода по климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Самостоятельный практикум: подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

5. Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1.Тема: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятии физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика. Анкетирование. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

5.2. Тема: Походная медицинская аптечка

Теория. Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применение лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Опрос.

5.3. Тема: Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Зачётная работа: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Анкетирование.

5.4. Тема: Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория. Транспортировка в рюкзаке на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках плетёных из верёвок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Зачётная работа: изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Раздел: Спортивный туризм, дисциплина – маршрут

6.1. Тема: Подготовка к походу, экскурсии

Теория. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Опрос по пройденному материалу.

6.2. Тема: Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика. Уклад рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

6.3. Тема: Техника безопасности в туристских походах

Теория. Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки и взаимопомощь. Правила поведения туристов в населённом пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практика. Зачётная работа по пройденному материалу.

6.4. Тема: Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Анкетирование.

7. Раздел: Спортивный туризм, дисциплина – дистанция

7.1. Тема: Виды дисциплин в спортивном туризме

Теория. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма. Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практика. Проведение викторины по пройденному материалу.

7.2. Тема: Турист-спортсмен и команда

Теория. Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и

комплектования команды. Участники соревнований: общие положения, обязанности и права. Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачёт на дистанции.

Практика. Тренинг – действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций.

7.3. Тема: Технические этапы дистанции

Теория. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Опрос, работа на местности. Практические задания: оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершённые ошибки, нарушения на этапах. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъём, траверс и спуск по простым травянистым склонам;
- подъём, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъём, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъём и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъём, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилам;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей;
- преодоление болота по кочкам.

7.4. Тема: Правила безопасности на тренировках и на соревнованиях

Теория. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при проведении соревнований. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика. Опрос по пройденной теме.

7.5. Тема: Самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теория. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».

Практика. Тест.

8. Раздел: Зачётные мероприятия

8.1. Тема: Зачётные соревнования по спортивному туризму, дисциплина - дистанция

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального, краевого масштаба. Участие в соревнованиях муниципального и краевого уровня, учебно-тренировочных сборах, туристических слетах учащихся.

8.2. Тема: Зачётный поход

Практика. Многодневный пешеходный поход 1 степени сложности по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.

Учебный план 2, 3, 4 годов обучения

Учебный план и содержание учебного плана 2,3,4 годов обучения представлено в единой таблице с целью отслеживания динамики развития обучающегося.

В учебном плане 2,3,4 годов обучения повторяются темы, это обусловлено цикличностью изучения материала, углубление знаний идёт по спирали.

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов									Формы аттестации/ контроля
		Всего			Теория			Практика			
		2 год	3 год	4 год	2 год	3 год	4 год	2 год	3 год	4 год	
1	Основы туристско-спортивной подготовки	3	9	9	2	7	7	1	2	2	
1.1	Спортивный туризм - дистанция, история развития туристского многоборья	1	3	3	0,5	2	2	0,5	1	1	Беседа, викторина
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму.	1	3	3	1	3	3	0	0	0	

1.3	Воспитательная роль спортивного туризма	1	3	3	0,5	2	2	0,5	1	1	Входной контроль
2	Туристская топография и ориентирование на местности	27	27	27	12	12	12	15	15	15	
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	12	12	12	6	6	6	6	6	6	Практические задания
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Опрос, практические задания
2.3	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Зачётная работа
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Зачётная работа
2.5	Виды ориентирования на местности	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Практические задания
2.6	Действия в случае потери ориентирования. Границы полигонов	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Самостоят. практикум
3	Организация туристского быта в полевых условиях	9	9	9	4	4	4	5	5	5	
3.1	Биваки. Организация бивачных работ	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Самостоят. практикум
3.2	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Зачётная работа
3.3	Режим дня туриста, спортсмена	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Зачётная работа, викторина
4	Краеведение	30	6	6	11	2	2	19	4	4	
4.1	Родной край, его природные особенности	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Беседа

4.2	Туристские возможности родного края	3	3	3	0	0	0	3	3	3	Беседа, практическое задание
4.3	Профессиональная проба по профессии «Экскурсовод-краевед»	24	0	0	9	0	0	15	0	0	Тест, оценка пробы, самостоят. практикум
5	Основы медико-санитарной подготовки	15	15	21	7	7	7	8	8	14	
5.1	Личная гигиена туристов	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Опрос, тест, практические задания
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах, на тренировках и на соревнованиях	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
5.3	Медицинская аптечка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Беседа, практические задания
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	6	6	6	3	3	3	3	3	3	Зачётная работа
5.5	Транспортировка пострадавшего	3	3	3	0	0	0	3	3	3	Самостоят. практикум
5.6	Профессиональная проба по профессии «Фельдшер»	0	0	6	0	0	0	0	0	6	Самостоят. практикум
6	Обеспечение безопасности	3	15	9	2	8	8	1	7	1	
6.1	Правила безопасности в спортивных походах	1	3	3	1	3	3	0	0	0	
6.2	Правила безопасности на тренировках и на соревнованиях	1	3	3	1	3	3	0	0	0	
6.3	Действия аварийной (экстремальной) ситуации в	1	3	3	0	2	2	1	1	1	Тест, тренинг
6.4	Профессиональная проба по профессии «Спасатель»	0	6	0	0	0	0	0	6	0	Соревнования

7	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм	72	66	66	24	24	24	48	42	42	Опрос Беседа Круглый стол Работа на местности
7.1	Виды дистанций в спортивном туризме	3	3	3	3	3	3	0	0	0	
7.2	Турист-спортсмен и команда	3	3	3	3	3	3	0	0	0	
7.3	Технические этапы дистанции	45	45	45	9	9	9	36	36	36	
7.4	Техника и тактика на дистанции	21	21	21	9	9	9	12	12	12	
8	Спортивные походы	9	9	9	5	5	5	4	4	4	
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Опрос, практические задания
8.2	Техника и тактика в спортивном походе	3	3	3	2	2	2	1	1	1	Опрос, практические задания
8.3	Подведение итогов похода	3	3	3	1	1	1	2	2	2	Зачётная работа
9	Общая и специальная физическая подготовка	48	60	60	8	14	14	40	46	46	
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	3	3	3	1	2	2	1	1	1	Тест
9.2	Общая физическая подготовка	24	30	30	4	6	6	21	24	24	Опрос, викторина, зачёт
9.3	Специальная физическая подготовка	24	27	27	3	6	6	18	21	21	Опрос, викторина, зачёт
10	Зачётные мероприятия	Вне сетки часов									
10.1	Зачётные соревнования по спортивному туризму, дисциплина - дистанция	Вне сетки часов									
10.2	Зачётный поход	Вне сетки часов									
Итого:		216	216	216	88	88	88	128	128	128	

Содержание учебного плана 2, 3, 4 годов обучения

1. Раздел: Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Тема: Спортивный туризм – дистанция, история развития спортивного туризма

2 год

Теория. Спортивный туризм как вид спорта, физической культуры. Виды спортивного туризма, их краткая характеристика. История развития соревнований и слётов туристов, становление туристского многоборья – вида спортивно-туристских соревнований.

Практика. Беседа, викторин.

3 год

Теория. Современное состояние спортивного туризма и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы.

Практика. Беседа, викторина.

4 год

Теория. Типы и классы дистанций соревнований спортивного туризма. Видоизменение этапов, дистанций соревнований спортивного туризма, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по дисциплине – дистанция.

Практика. Беседа, викторина.

1.2. Тема: Нормативные документы по спортивному туризму, дисциплина – дистанция

2 год

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований и слётов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму.

3 год

Теория: Организация и проведение соревнований по спортивному туризму среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Положение о соревнованиях, его основные разделы.

Условия проведения соревнований. Классификация соревнований. Участники соревнований.

4 год

Теория. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные требования, единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

1.3. Тема: Воспитательная роль спортивного туризма

2 год

Теория. Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности.

Практика: Входной контроль в форме теста.

3 год

Теория. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма. Широкий спектр профессий (спасатель, повар, промышленный альпинизм, проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, фотограф, видео-оператор, педагог, тренер, геолог и пр.).

Практика. Входной контроль в форме теста.

4 год

Теория. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практика. Входной контроль в форме теста.

2.. Раздел: Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Тема: Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

2 год

Теория. План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности.

Практика. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Рисовка топографических знаков. Чтение спортивных карт. Ориентирование карты по компасу, измерение и построение углов. Проверка карты на соответствие возрастной группе и легенде. Ориентирование по легенде, по маркированному маршруту. Алгоритм действий при потере ориентировки.

3 год

Теория. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Работа с компасом.

Практика. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Упражнения на засечки. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Движение по обозначенному маршруту. Поиск границ полигона по легенде, определение тормозящих ориентиров.

4 год

Теория. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках. Работа с компасом на школьном дворе, в походе, на соревнованиях. Ориентирование по выбору и в заданном направлении.

2.2. Тема: Условные знаки топографических и спортивных карт

2 год

Теория. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт.

Практика. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Проведение опроса по пройденной теме.

3 год

Теория. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др.

Практика. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Проведение опроса по пройденной теме.

4 год

Теория. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристика и параметры условных знаков.

Практика. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках. Проведение опроса по пройденной теме.

2.3. Тема: Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение

2 год

Теория. Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практика. Зачётная работа: ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

3 год

Теория. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Зачётная работа: техника выполнения засечек компасом. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

4 год

Теория. Современные средства навигации. Определение азимута. Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика. Зачётная работа: крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Тема: Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности

2 год

Теория. Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Положения о соревнованиях.

Практика. Зачётная работа: формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде.

3 год

Теория. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение.

Практика. Зачётная работа: работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.

4 год

Теория. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практика. Зачётная работа: навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

2.5. Тема: Виды ориентирования на местности

2 год

Теория. Виды спортивного ориентирования и их отличия.

Практика. *Ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. *Маркированный маршрут.* Требования к отметке на КП

и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе. Индивидуальное прохождение дистанции.

3 год

Теория. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой – на различных дистанциях.

Практик. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. *Обозначенный маршрут.* Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

4 год

Теория. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика).

Практика. *Ориентирование по выбору.* Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции. *Ориентирование в заданном направлении.* Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

2.6. Тема: Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов

2 год

Теория. Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту.

Практика. Самостоятельный практикум: алгоритм действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов.

3 год

Теория. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов.

Практика. Самостоятельный практикум: планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции.

4 год

Теория. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практика. Самостоятельный практикум: отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

3. Раздел: Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Тема: Биваки. Организация бивачных работ

2 год

Теория. Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площади для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу.

Практика. Самостоятельный практикум: планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Типы костров по назначению.

3 год

Теория. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения.

Практика. Самостоятельный практикум: установка и снятие палаток.

4 год

Теория. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Приготовление пищи на костре.

Практика. Самостоятельный практикум: обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Установка тентов.

3.2. Тема: Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

2 год

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и ухода за ним.

Практика. Проведение зачётной работы: упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подготовка личного снаряжения.

3 год

Теория. Групповое снаряжение для походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Практика. Проведение зачётной работы: ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения.

4 год

Теория: Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Практика: Проведение зачётной работы: Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.3. Тема: Режим для туриста, спортсмена

2 год

Теория. Значение соблюдения режима дня в туристском походе, на соревнованиях. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.).

Практика. Проведение зачётной работы; викторина.

3 год

Теория: Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности.

Практика: Проведение зачётной работы, викторина.

4 год

Теория: Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика: Проведение зачётной работы, викторина.

4. Раздел: Краеведение

4.1. Тема: Родной край, его природные особенности

2 год

Теория. Типичные ландшафты родного края.

Практика. Путешествие по полуострову Ханган.

3 год

Теория. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Административно-территориальное деление.

Практика. Знакомство с картами своего края, населённого пункта, учебных полигонов. Путешествие по карте р. Пенканка.

4 год

Теория. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные.

Практика. Путешествие по карте с. Лукьяновка.

4.2. Тема: Туристские возможности родного края

2 год

Теория. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятие «рекреация», «рекреационные ресурсы».

Практика. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта.

3 год

Теория. Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы.

Практика. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников.

4 год

Теория. Пешеходные маршруты.

Практика. На выбор: г. Педан, г. Туманная, г. Фалаза.

4.3. Тема: Профессиональная проба по профессии «Экскурсовод-краевед»

2 год

Теория. Профессии будущего. Умение взаимодействовать и сотрудничать с людьми разных возрастных категорий. Публичные выступления. Проведение экскурсий. Самоорганизация при подготовке экскурсии.

Практика. Тест, оценка пробы, самостоятельный практикум:

1. «Коренные жители с. Южная Лифляндия» – создание экспозиции с последующей презентацией своей работы.

2. Создание помощника в проведении детской экскурсии «Заповедные места Приморского края».

3. Поиск и отбор материала для проведения выбранной экскурсии в соответствии возрастной категории.

4. Создание виртуальной экскурсий (тема выбирается самостоятельно учащимися) с помощью программ Inkscape, AdobePhotoshop, QuickTimePlayer, JATC и др.

5. Презентация предстоящей экскурсии.

6. Проведение экскурсии в привлекательной форме, в соответствии с возрастной категорией

5. Раздел: Основы медико-санитарной подготовки

5.1 Тема: Личная гигиена туристов

2 год

Теория. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Тест; опрос по пройденному материалу.

3 год

Теория. Гигиена труда и физических упражнений.

Практика. Применение средств личной гигиены в походе. Тест; опрос по пройденному материалу.

4 год

Теория. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет.

Практика. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Тест; опрос по пройденному материалу.

5.2. Тема: Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах, на тренировках и на соревнованиях

2 год

Теория. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.

3 год

Теория. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена.

4 год

Теория. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Способы обработки мозолей и потертостей.

5.3. Тема: Медицинская аптечка

2 год

Теория. Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки.

Практика. Выполнение практических заданий: составление перечня медикаментов и комплектация аптечки на один день похода.

3 год

Теория. Назначение и дозировка препаратов. Определение сроков пригодности использования медикаментов.

Практика. Выполнение практических заданий: составление перечня медикаментов и комплектация аптечки на многодневный поход.

4 год

Теория. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Выполнение практических заданий: составление перечня медикаментов и комплектация аптечки индивидуального пользования

5.4. Тема: Оказание первой доврачебной помощи

2 год

Теория. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках простуды.

Практика. Зачётная работа: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3 год

Теория. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему.

Практика. Зачётная работа: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4 год

Теория. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика. Зачётная работа: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.5. Тема: Транспортировка пострадавшего

2 год

Теория. Способы транспортировки пострадавшего. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего.

Практика. Самостоятельный практикум: изготовление транспортных средств из подручных материалов.

3 год

Теория. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего.

Практика. Самостоятельный практикум: изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной верёвки и жердей.

4 год

Теория. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика. Самостоятельный практикум: транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

5.6. Тема: Профессиональная проба по профессии «Фельдшер»

4 год

Теория. Различные виды деятельности фельдшера. Профессиональное самоопределение.

Практика. Самостоятельный практикум: знакомство с этическими нормами фельдшера. Прием больного. Заполнение личной карточки. Первая медицинская помощь до профессионального врачебного вмешательства: измерение пульса, давления, перевязки, инъекции и т. д. Проведение анкетирования.

6. Раздел: Обеспечение безопасности

6.1. Тема: Правила безопасности в спортивных походах

2 год

Теория. Правила соблюдения безопасности в туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов.

3 год

Теория. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности.

4 год

Теория. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе.

Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами

6.2. Тема: Правила безопасности на тренировках и на соревнованиях

2 год

Теория. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

3 год

Теория. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности.

4 год

Теория. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма.

6.3 Тема: Действия в аварийной (экстремальной) ситуации

2 год

Теория. Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практика. Тест по пройденному материалу. Проведение тренинга.

3 год

Теория. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавино-опасности, пожара, наводнения.

Практика. Тест по пройденному материалу. Проведение тренинга.

4 год

Теория. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практика. Тест по пройденному материалу. Проведение тренинга.

6.4. Тема: Профессиональная проба по профессии «Спасатель»

3 год

Теория. Социальная значимость и основные направления деятельности экстремальных профессий.

Практика. Участие в соревнованиях «Юный спасатель».

7. Раздел: Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм

7.1. Тема: Виды дистанций в спортивном туризме

2 год

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу.

3 год

Теория. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая.

4 год

Теория. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований.

7.2. Тема: Турист-спортсмен и команда

2 год

Теория. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам.

3 год

Теория. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды.

4 год

Теория. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды.

7.3. Тема: Технические этапы дистанции

2 год

Теория. Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др.

Практика. Проведение опроса по пройденному материалу. Работа на местности.

3 год

Теория. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).

Практика. Проведение опроса по пройденному материалу. Работа на местности.

4 год

Теория. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Проведение опроса по пройденному материалу. Работа на местности.

Практика (2, 3, 4 годы). Работа на местности: личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъём, траверс и спуск по простым травянистым склонам;
- подъём, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъём, траверс и спуск по скальным склонам;

- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъём, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъём, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами;
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилам;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через овраг по навесной переправе с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей.

7.4. Тема: Техника и тактика на дистанции

2 год

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов.

Практика. Проведение круглого стола. Работа на местности: знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка

схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения.

3 год

Теория. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий).

Практика. Проведение круглого стола. Работа на местности: прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

4 год

Теория. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практика. Проведение круглого стола. Работа на местности: формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

8. Раздел: Спортивные походы

8.1. Тема: Подготовка к спортивному походу

2 год

Теория. Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника.

3 год

Теория. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конный и др.). Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий).

4 год

Теория. Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор топографических и технических сведений о районе, маршруте; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практика (2, 3, 4 годы). Опрос по пройденному материалу. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачётному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

8.2. Тема: Техника и тактика в спортивном походе

2 год

Теория. Акклиматизация и её значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту.

3 год

Теория. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приёмы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе.

4 год

Теория. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Преодоление опасных участков на маршруте.

Практика (2, 3, 4 годы). Опрос по пройденному материалу. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.

8.3. Тема: Подведение итогов похода

2 год

Теория. Итогов похода. Правила обработки и оформления собранных материалов.

3 год

Теория. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты. Подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

4 год

Теория. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практика (2, 3, 4 годы). Выполнение творческих работ участниками похода. Зачётная работа: составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

9. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Тема: Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

2 год

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований, маршрутов туристских спортивных походов.

Практика. Тест по пройденному материалу.

3 год

Теория. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практика. Тест по пройденному материалу.

4 год

Теория. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки.

Практика. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы). Тест по пройденному материалу.

9.2. Тема: Общая физическая подготовка

2 год

Теория. Специфические особенности спортивного туризма. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием.

3 год

Теория. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

4 год

Теория. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе.

Практика (2, 3, 4 годы). Проведение опросов по пройденному материалу, викторин. Зачёт: командные игры в спортивном зале. Упражнения на спортивных снарядах. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересечённой местности.

9.3. Тема: Специальная физическая подготовка

2 год

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

3 год

Теория. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

4 год

Теория. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика (2, 3, 4 годы). Проведение опросов по пройденному материалу, викторин. Зачёт: упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

10. Раздел: Зачётные мероприятия

10.1. Тема: Зачётные соревнования по спортивному туризму, дисциплина – дистанция

Практика (2, 3, 4 годы). Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию муниципального, краевого, межрегионального, всероссийского уровней. Участие в учебно-тренировочных сборах, слетах.

10.2. Тема: Зачётный поход

Практика (2, 3, 4 годы). Многодневный пешеходный поход по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- чувство гордости за свою Родину, любви к природе родного края.

Обучающиеся будут:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- продуктивно взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, необходимых для работы в команде.

Метапредметные результаты

Обучающиеся приобретут:

- навыки распределения нагрузки (двигательной активности и основных физических показателей) и отдыха;
- умение находить ошибки при выполнении учебных и практических заданий, отбирать способы их исправления;
- навыки обеспечения защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортивным туризмом;
- навыки организационной деятельности (планирование, организация походов, соревновательная деятельность и т.д.), в том числе профессиональной;
- навыки адаптации в изменяющихся условиях во время походов и соревнований.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- о значении туризма для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- о значении туризма как основы в выборе будущей профессии.

Обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса (топография, работа с компасом и без);

- оказывать первую доврачебную помощь;

- организовывать быт в полевых условиях;

- разбираться в вопросах безопасности в соревновательной и походной деятельности.

Обучающийся будет владеть:

- выполнением технических действий из базовых видов туризма; применением их в походной, игровой и соревновательной деятельности.

1 год

Обучающиеся будут:

- выполнять нормативы юношеских разрядов (1, 2, 3) по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»;

- выполнять нормативы на значок «Первый поход», значок «Юный путешественник 1, 2, 3 ступеней»;

- ходить в многодневный степенной поход 1 степени сложности.

2 год

Обучающиеся будут:

- выполнять нормативы 3 разряда по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»;

- выполнять нормативы на значок «Юный путешественник 4, 5, 6 степеней»;

- ходить в многодневный степенной поход 2 степени сложности.

3 год

Обучающиеся будут:

- выполнять нормативы 3, 2 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»;

- выполнять нормативы на значок «Юный путешественник 7, 8, 9 степеней»;

- ходить в многодневный степенной поход 3 степени сложности.

4 год

Обучающиеся будут:

- выполнять нормативы КМС, 1, 2, 3 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»;

- выполнять нормативы на значок «Юный турист 3, 2, 1 степеней»;

- ходить в многодневный степенной поход 3 степени сложности.

Раздел №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо иметь помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе, комплект личного и группового снаряжения (Приложение 3), оборудовать учебные полигоны по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Технические средства обучения

Для составления отчётов о походах, спортивно-туристско-краеведческих мероприятиях рекомендуется приобрести медиа-оборудование: фотоаппарат, беспилотный летальный аппарат, видеокамеру, персональный компьютер с программным обеспечением.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактические средства включают в себя (Приложение 4):

- рисунки, схемы, таблицы, картографический материал;

- экологические и природоохранные сведения;

- фото и видеоматериалы;

- кинофильмы;
- специальную литературу.

Нормативно-правовая база

Программа составлена и разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 года № 678-Р;
- инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- правилами соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию; правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ (письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96);
- методическими рекомендациями по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ – Приказ министерства образования Приморского края от 17.02.2026 №пр. 23а-135.

При разработке данной программы использованы рекомендации и положения программ по спортивному туризму авторов Ю.М Лагусина, А.И. Зорина, Д.В. Смирнова.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел педагогическое образование, опыт участия в пеших туристских походах разной категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Связь с туристско-краеведческими организациями

Рекомендуется наладить связь с Федерацией спортивного туризма России, Федеральным центром туризма и краеведения Российской Федерации, Хабаровской Федерацией по спортивному туризму, Приморской краевой Федерацией по спортивному туризму, Федерацией по спортивному ориентированию Приморского края, краеведческими музеями края и по месту проживания, туристскими организациями других городов.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Механизм оценки реализации программы

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплочённости и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3-4 лет работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
4. Рост уровня спортивных достижений команды, личных результатов учащихся: выступления на соревнованиях, слётах, сборах, присвоение разрядов, выполнение нормативов по туризму для получения знаков отличия «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист»; «Турист России», значка «Приморский барс» (<http://gfst-vl.ru/primorsky-bars>).

Результаты обучения достигаются **в каждом образовательном разделе**. В планирование содержания включены итоговые зачетные мероприятия (походы, спортивные соревнования), которые проводятся как в течение учебного года, так и в конце его, в том числе вне сетки учебных часов.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.

Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы.

Для отслеживания результативности освоения программы на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (беседа и физические упражнения) – позволяет выявить уровень подготовленности и возможностей детей. Проводится на первых занятиях. Для первого года проводится в форме беседы и выполнения минимального набора физических упражнений; для второго и последующих годов обучения – опрос, выполнение тестирования, выполнения технических приёмов работы на дистанциях.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: устный опрос, беседа, викторина, отработка практических навыков (тренировка, отработка вязки узлов, работа на местности, походы и т.д.), соревновательная практика во время занятий, соревнования.

Промежуточная аттестация – проводится как после прохождения каждого раздела программы, так и в конце учебного года на 1, 2, 3 годов обучения по изученным темам для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: устный опрос, беседа, викторина, отработка практических навыков (тренировка, отработка вязки узлов, участие в походах и т.д.), соревновательная практика во время занятий, соревнования, заполнение диагностических карт, зачётная работа, самостоятельный практикум, тест, оценка профессиональной пробы, анкетирование, тренинг, круглый стол, работа на местности, зачёт. Итоги фиксируются в информационной карте «Определение уровня развития образовательных результатов и достижений обучающегося» (Приложение 5)

Для отслеживания развития личностных качеств обучающихся подобраны диагностические методики:

1. Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности обучающегося» (Приложение 8)

2. Методика «Выбор» (Приложение 9)

3. Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (Приложение 10)

4. Методика «Умеете ли Вы принимать решение?» (Приложение 11)

5. Индекс жизненной удовлетворённости (Приложение 12)

Итоговый контроль – проводится в конце 4-го года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: зачётные соревнования по спортивному туризму, дисциплина – дистанция, зачётный многодневный поход, судейство на учебно-тренировочных сборах.

Результаты промежуточной аттестации, итогового контроля фиксируются в информационных картах «Определение уровня развития образовательных результатов и достижений обучающегося» (Приложение 5). Баллы проставляются в соответствии с разработанными педагогом «Критериями для отслеживания результативности обученности детей по программе» (Приложение 6). На протяжении всего учебного года проводится диагностика личностного развития обучающихся и диагностика обученности детей по программе в форме входного и итогового контролей (соответственно в октябре и мае). Результаты заносятся в разработанные учреждением «Диагностические карты» (Приложение 7).

Формы аттестации, используемые во время обучения детей по программе: входной контроль, педагогическое наблюдение, устный опрос, беседа, викторина, анализ выполнения практических навыков, анализ соревновательной деятельности (разбор индивидуальный и командный), заполнение диагностических карт, карточки-задания, отработка практических навыков (тренировка, отработка вязки узлов, участие в походах и т.д.), соревновательная практика во время занятий, соревнования, заполнение диагностических карт, зачётная работа, самостоятельный практикум, тест,

анкетирование, тренинг, круглый стол, работа на местности, зачётная работа, зачёт, **оценка профессиональной пробы (Приложение 14).**

Возможные формы фиксации результатов:

- информационная карта «Определение уровня развития образовательных результатов и достижений обучающегося» (Приложение 5);
- диагностические карты обученности детей по программе и личностного развития (Приложение 7);
- диагностические карты, которые заполняют обучающиеся (Приложения 8-12);
- карточки-задания по темам программы;
- видеозаписи и фотографии тренировок, участия в соревнованиях;
- карточки участников соревнований, которые составляются на основе «Спортивных требований» (Приложение 13);
- квалификационные зачетные книжки спортсменов.

2.3. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательного процесса

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

1. Природосообразность – приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.
2. Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.
3. Системность – проведение занятий в определённой последовательности и системе.
4. Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий с учётом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.
5. Соревновательность всего учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса стимулирует активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с учащимися, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на всё то, что способствует самовыражению ребёнка.

Для организации учебной деятельности учащихся во всех разделах программы используются методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

Для реализации программы «Спортивный туризм» применяются методы общей педагогики, в частности, методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

На начальном этапе активно используются игровые формы обучения.

Используется методика «погружения» подростков в учебно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия), для разрешения которой необходимо коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

При решении вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой (весовые и объёмные параметры, интенсивность тренировок) строго соблюдается дифференцированный подход к учащимся.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний и тестирования. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий – усвоение знаний, умений и навыков, – проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные

испытания, соревнования, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения в виде однодневных и двухдневных походов, участия в соревнованиях, туристических слетах.

Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретённых знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

В ходе зачетных мероприятий контролируется степень сформированности у обучающихся главных качеств, необходимых туристу-спортсмену, таких как:

1. Скоростное мышление – умение в сжатое время оценить сложившуюся ситуацию (поставленную задачу) и принять оптимальное решение. Например, за ограниченное время (порядка 30 с) определить крутизну склона скального участка, необходимое количество верёвок для его преодоления командой, места организации страховки или перечислить возможные места организации навесной переправы на ограниченном участке и дать их оценку. При этом целесообразно учитывать не время ответа каждого, а полноту и чёткость ответа в заранее заданное время.

2. Реакция – быстрые правильные действия при неожиданно меняющейся обстановке. Проверкой могут быть, например, действия страхующего при внезапном срыве идущего (с обязательным обеспечением безопасности).

3. Скоростная выносливость – способность с предельной скоростью преодолевать значительные по длине участки сложного рельефа, переправ, скальных участков. При этом фиксируется время прохождения и может оцениваться как групповое, так и индивидуальное преодоление.

4. Общефизическая подготовленность – способность членов команды выдерживать нагрузки на выступлениях и тренировках. Этот параметр в

значительной мере поддаётся совершенствованию при регулярных тренировках.

5. Техническая подготовленность – умение в кратчайший срок преодолевать сложные участки с применением специального снаряжения (или без его применения при условии обеспечения безопасности), владение различными техническими приёмами. Проверяется путём пробного прохождения различных этапов. Оценивается по минимальному количеству штрафов.

6. Тактическая подготовленность – умение выбирать правильную последовательность движения и выполнения приёмов, использования снаряжения при прохождении дистанции с целью достижения наилучших результатов. К тактической подготовленности относятся: выбор оптимального пути движения, согласованность действий участников, взаимозаменяемость, правильный подбор и использование снаряжения, правильная оценка различных участков и способов их прохождения, оценка времени на прохождение отдельных участков.

7. Морально-психологическая устойчивость – способность показывать во время соревнований максимально возможные для себя результаты. Отсутствие эмоциональных срывов, устойчивость к внешним воздействиям, возможность положительно влиять на товарищей по команде.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36	36
Количество учебных дней		72	72	72	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.25-31.12.25	01.09.25-31.12.25	01.09.25-31.12.25	01.09.25-31.12.25
	2 полугодие	12.01.26-31.05.26	12.01.26-31.05.26	12.01.26-31.05.26	12.01.26-31.05.26
Возраст детей, лет		8-10	10-17	10-17	10-17
Продолжительность занятия, час		2	3	3	3
Режим занятия		2 раза/нед	2 раза/нед	2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144	216	216	216

2.5 Рабочая программа воспитания

Актуальность рабочей программы воспитания заключается в том, что одним из приоритетов государственной политики в области воспитания является создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности. Из федерального закона от 25.12.2023 N 685-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» следует, что «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, традиционных российских духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Цель – развитие нравственных качеств личности через воспитательные мероприятия.

Задачи:

1. Формировать нравственные качества личности посредством совместных мероприятий.
2. Способствовать сплочению коллектива через совместную туристскую и краеведческую деятельность.
3. Воспитывать культуру поведения обучающихся.

Виды и формы деятельности: беседа, практическое занятие, тренировочный процесс, спортивные состязания и соревнования, походные мероприятия, экскурсии, экологические десанты, мастер-классы, акции, игры.

Планируемые результаты:

- для обучающихся будут созданы условия для формирования таких важнейших качества человека как честность, верность, взаимовыручка, уважение к старшим, патриотизм, трудолюбие;

- обучающиеся будут комфортно взаимодействовать друг с другом, решать общие задачи, избегать конфликтных ситуаций, стремится эффективно взаимодействовать, оказывать друг другу помощь;

- обучающиеся приобретут навыки культурного поведения в обществе.

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержательные ориентиры деятельности		
	Мероприятие	Объём	Временные границы
1	Однодневный поход	1 день	Сентябрь-май
2	Многодневный поход	2-3 дня	Сентябрь, май
3	Краевые соревнования и Первенство Приморского края по спортивному туризму/дистанция водная, Партизанский МО	3 дня	Сентябрь, май
4	Чемпионат и Первенство Приморского края по спортивному ориентированию	1-3 дня	Сентябрь-май
5	Благотворительный забег «Бежим во имя добра», г. Большой Камень	1 день	Сентябрь, апрель
6	Краевые соревнования Приморского края по спортивному туризму в закрытых помещениях (дистанция пешеходная, дистанция пешеходная связка), с. Сергеевка	1-2-3 дня	Декабрь, январь, февраль, март
7	Краевые соревнования и Первенство Приморского края по спортивному туризму в закрытых помещениях (дистанция пешеходная, дистанция пешеходная связка), с. Хороль	1-3 дня	Ноябрь, март
8	Всероссийский открытый краеведческий диктант (в рамках Международного дня образования), интернет-платформа	1 день	Январь
9	Всероссийский констест по вязке узлов, г. Москва	1 день	Январь
10	Межрегиональные соревнования (ДФО) по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди мальчиков, девочек 8-13 лет, юношей, девушек 14-15 лет, мужчин, женщин, с. Хороль	4 дня	Февраль
11	Межрегиональные соревнования (ДФО) по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди мальчиков, девочек 8-13 лет, юношей, девушек 14-15 лет, мужчин, женщин, г. Благовещенск	5 дней	Апрель
12	Экологический десант	3 дня	Апрель

13	Экологическая викторина «О, да, вторсырье!»	1 день	Апрель
14	Первенство городского округа Большой Камень по спортивному ориентированию	1 день	Апрель, октябрь
15	Чемпионат и Первенство Артёмовского городского округа по спортивному ориентированию	1 день	Апрель
16	Краевые соревнования для детей и взрослых «Зеленый Жумар», г. Владивосток	1 день	Май
17	Краевые соревнования по спортивному ориентированию в рамках Всероссийских массовых соревнованиях «Российский азимут», г. Владивосток	1 день	Май
18	Учебно-тренировочный сбор по спортивному туризму, с. Лукьяновка	6 дней	Июнь
19	Всероссийские и межрегиональные соревнования по спортивному ориентированию «Бухта Триозёрье», Партизанский МР	3 дня	Август
20	Межрегиональные соревнования (ДФО) по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди мальчиков, девочек 8-13 лет, юношей, девушек 14-15 лет, мужчин, женщин, г. Хабаровск	5 дней	Декабрь
21	Туристский Новый год	1 день	Декабрь
22	Ежегодный плановый поход краеведческой направленности с целью изучения родной страны	10-20 дней	С июня по август, каникулярное время

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Константинов, Ю.С.* Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика. М.: Советский спорт, 2020.
2. *Рубис Л.Г.* Спортивный туризм. Учебник. М.: Ай Пи Эр Медиа, 2020.
3. *Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К.* Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные». Новосибирск: Сибирский федеральный университет, 2020.
4. *Ширинян А.А.* Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности: учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023.

ПРИЛОЖЕНИЯ

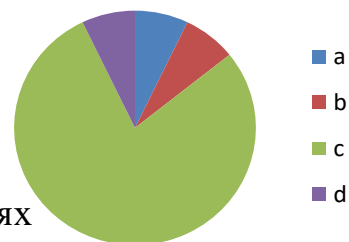
Приложение 1

Социологический опрос

Опрос проводился среди 70 респондентов 8-17 лет с целью выявления востребованности и своевременности программы «Спортивный туризм»

1. По какой причине вы готовы заниматься спортивным туризмом?

- a) укрепить здоровье
- b) проводить больше времени на природе
- c) расширить знания об окружающем мире
- d) научиться выживать в экстремальных ситуациях

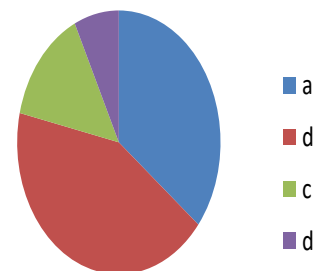


2. Какую цель вы преследуете, занимаясь спортивным туризмом?

- a) получить новые эмоции и впечатления
- b) развить профессиональные спортивные навыки
- c) общение с друзьями
- d) новые знакомства

3. Как занятия спортивным туризмом влияют на вашу успеваемость в школе?

- a) отрицательно, ничего не успеваю
- b) никак не влияют
- c) положительно
- d) затрудняюсь ответить



Приложение 2

(из программы педагога дополнительного образования Краснова А. Ф.)

Возрастные особенности подростков

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, 12 – 17 лет, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу

необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков.

Не исключено, что на занятия будут приходить младшие подростки в возрасте 8-11 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки чрезвычайно активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований – это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте. Отношение старших подростков играет также немаловажную роль. Более опытные, они помогают овладевать основами туристских навыков, поддерживая благожелательные отношения в объединении.

Подростки в возрасте 13 – 14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними менее всего подходит менторский тон, прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет. Именно в этом возрасте они усваивают определенные нормы взаимоотношений и

начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требованиям и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности.

Естественное в подростковом возрасте стремление обучающихся к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая подросткам все более сложные дела. Не нужно бояться при этом возможных ошибок, ведь подобные ошибки – естественное следствие процесса накопления опыта.

Юноши и девушки в возрасте 15 – 17 лет уже не только отдают себе отчет в поступках, но и отчетливо представляют, что они хотят получить от занятий в объединении. Они пытаются (и это часто получается) сами себя оценить, понять, на что они способны, чувствовать силу своего «Я». Прямолинейность, бескомпромиссность, иногда бестактность в поведении и поступках – это проявление «кризиса идентичности», неумения определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. В этом возрасте юноши и девушки способны к осознанным самостоятельным действиям, и, по сути, являются уже полноправными (с поправкой на объем знаний и жизненный опыт) помощниками педагога в совместных действиях.

Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся, достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

Приложение 3

Перечень необходимого личного и группового снаряжения (оборудования) (на группу 12-15 человек)

№	Наименование	Кол-во
Групповое снаряжение		
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Тент для палатки	4-5 шт.

4	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 комплект
5	Топор походный	2-3 шт.
6	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
7	Медицинская аптечка	1 комплект
8	Походный ремонтный набор	1 комплект
9	Газовая печь походная	1-2 шт.
10	Веревка основная (диаметром 10 мм.) 50 метров	6 шт.
11	Веревка вспомогательная (диаметром 6 мм.) 40 метров	2 шт.
12	Карабин страховочный	30 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
15	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
16	Фотоаппарат	1-2 шт.
17	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 комплект
18	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	для 15-20 КП
19	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
20	Секундомер	2-3 шт.
21	Компас жидкостный	10 шт.
22	ФСУ «Восьмерка»	8 шт.
23	Зажим «Жумар»	8 шт.
Личное снаряжение		
24	Рюкзак	на каждого участника
25	Спальный мешок	
26	Коврик походный	
27	Система страховочная	
28	Каска альпинистская	
29	Накидка от дождя	
30	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	
31	Индивидуальный перевязочный пакет	
32	Планшет для корректировки спортивной карты	

Приложение 4

Информационные ресурсы

Общие

1. Энциклопедия туриста:

режим доступа - http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_c.htm

2. Положение о значке "Турист России": режим доступа - <http://www.tssr.ru/main/docs/giverazryd/790>

3. Сайт Федерации спортивного туризма России:
режим доступа - <http://www.tssr.ru/child>
4. Сайт Приморской Федерации спортивного туризма:
режим доступа - <http://пфст.рф>
5. Сайт Приморской Федерации спортивного ориентирования:
режим доступа - <https://pkfso.ru>

Краеведение, экология

1. «6 заповедников Приморского края»:
режим доступа - <https://www.poechali.tv/adventures/20570>
2. Красная книга Приморского края:
режим доступа - <http://redbookpk.ru/>

Картография и топография

1. Основы ориентирования: работа с картой и компасом:
режим доступа - <https://yandex.ru/video/preview/11387002382976273498>
2. Введение. Картография с основами топографии. База знаний:
режим доступа - proznania.ru/books.php/?page_id=1296

Туристские узлы

1. Как вязать туристические узлы: основные узлы, схемы и видеоинструкции по их вязанию, советы опытных туристов: режим доступа - <https://ulov.guru/uzly/osnovnye-sposoby-vyazat-turisticheskie-uzly-video.html>

Доврачебная помощь

1. Транспортировка пострадавшего: режим доступа - <https://29.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/transportirovka-postradavshego>
2. Как правильно оказывать первую помощь? Открытый урок с МЧС: режим доступа - <https://yandex.ru/video/preview/11378269277834003078/>

Информационная карта «Определение уровня развития образовательных результатов и достижений обучающегося»

Год обуч.	1.Освоение программы обучающимся ФИО									
1 г.о.	Основы туристской подготовки	Организация туристского быта в полевых условиях	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Спортивный туризм, дисциплина –	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция	Соревнования	Походы	-
баллы										Всего баллов
2 г.о.	Основы туристско-спортивной подготовки	Туристская топография и ориентирование на местности	Организация туристского быта в полевых условиях	Краеведение	Основы медико-санитарной подготовки	Обеспечение безопасности	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм	Спортивные походы	Общая и специальная физическая подготовка	Походы
баллы										Всего баллов
3 г.о.	Основы туристско-спортивной подготовки	Туристская топография и ориентирование на местности	Организация туристского быта в полевых условиях	Краеведение	Основы медико-санитарной подготовки	Обеспечение безопасности	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм	Спортивные походы	Общая и специальная физическая подготовка	Походы
баллы										Всего баллов
4 г.о.	Основы туристско-спортивной подготовки	Туристская топография и ориентирование на местности	Организация туристского быта в полевых условиях	Краеведение	Основы медико-санитарной подготовки	Обеспечение безопасности	Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм	Спортивные походы	Общая и специальная физическая подготовка	Походы
баллы										Всего баллов
2. Достижения обучающегося										
Уровень соревнований		Соревнование, дата		Результат			Баллы			
Муниципальный										

Краевой			
Региональный			
Всероссийский			
Присвоение разрядов	Октябрь	Май	Баллы

Уровни освоения: 1-4 балла – допустимый, 5-7 баллов - средний; 8-10 – высокий.

Приложение 6

Критерии отслеживания результативности обученности детей по программе

1 год обучения	
Уровень освоения программы	Раздел программы: Основы туристской подготовки
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает основные вехи истории развития туризма в России, знаменитых путешественников и их роль. Виды туризма и их характеристику: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Выполняет нормативы: значок «Первый поход», «Юный путешественник 1-3 ступени». Разрядные нормативы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
Средний уровень 5-7 баллов	Знает основы, делает при незначительной помощи педагога. Выполняет нормативы: значок «Первый поход», «Юный путешественник 1-3 ступени». Разрядные нормативы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
Допустимый уровень 0-4 балла	Знает основы, часто прибегает к помощи педагога. Выполняет нормативы: значок «Первый поход»
Раздел программы: Организация туристского быта в полевых условиях	
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает основные правила организация туристского быта в полевых условиях. Режим дня и значение его соблюдения. Понятие «Бивак» и условия его подготовки. Умеет самоорганизоваться.
Средний уровень 5-7 баллов	Знает основы, делает при незначительной помощи педагога, частично может саморганизоваться.
Допустимый уровень 0-4 балла	Знает основы, часто прибегает к помощи педагога, самостоятельно выполняет минимальные требования.
Раздел программы: Топография и ориентирование	
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся имеет представление о понятии «топографическая карта», «масштаб», виды масштабов, знает основные свойства карт, назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты, читает условные знаки. Знает основы работы с компасом, может работать с ним самостоятельно. Знает правила действий в случае потери ориентировки. Может самостоятельно применять их на практике.
Средний уровень 5-7 баллов	Работает с картой и компасом, понимает назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты, читает условные знаки, но иногда обращается к помощи педагога.

Допустимый уровень 0-4 балла	«Читает карту», работает с компасом с помощью педагога. Выполняет минимальный набор упражнений.
Раздел программы: Краеведение	
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся имеет стойкий интерес к изучению истории и природы родного края. Знает основные значимые туристические объекты Приморского края. Самостоятельно может составить доклад по анализу района предстоящего похода по климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся проявляет интерес к изучению истории и природы родного края. Знает основные значимые туристические объекты Приморского края. Представить информацию (доклад, презентация, видео) может с помощью педагога.
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся проявляет к изучению истории и природы родного края. Знает основные значимые туристические объекты Приморского края. Представить информацию может только в составе команды.
Раздел программы: Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
Высокий уровень 8-10 баллов	Знает нормы гигиены туриста и применяет их. Знает правила и состав походной аптечки, может её собрать. Знает правила основных правил оказания доврачебной помощи, может их применять (по программе); правила транспортировки пострадавшего, умеет их применять на практике (самостоятельно может собрать носилки в заданных условиях).
Средний уровень 5-7 баллов	Знает нормы гигиены туриста и применяет их. Может собрать походную аптечку, знает правила основных правил оказания доврачебной помощи, может их применять (по программе) с незначительной помощью педагога. Соблюдает правила транспортировки пострадавшего.
Допустимый уровень 0-4 балла	Знает нормы гигиены туриста и применяет их частично. Может собрать походную аптечку, знает правила основных правил оказания доврачебной помощи, может их применять (по программе) с помощью педагога.
Раздел программы: Спортивный туризм, дисциплина – маршрут	
Высокий уровень 8-10 баллов	Знает правила подготовки похода: разработка маршрута, распределение ролей, подготовка личного рюкзака (снаряжение, вещи) и группового походного оборудования и снаряжения, составление плана-графика движения в походе; технику безопасности во время похода; основные правила составления отчёта о походе. Умеет применять их на практике.
Средний уровень 5-7 баллов	Знает правила подготовки похода: разработка маршрута, распределение ролей, подготовка личного рюкзака (снаряжение, вещи) и группового походного оборудования и снаряжения, составление плана-графика движения в походе; технику безопасности во время похода; основные правила составления отчёта о походе. Умеет применять их на практике с незначительной помощью педагога.
Допустимый уровень 0-4 балла	Знает правила подготовки похода: разработка маршрута, распределение ролей, подготовка личного рюкзака (снаряжение, вещи) и группового походного оборудования и снаряжения, составление плана-графика движения в походе; технику безопасности во время похода; основные правила составления отчёта о походе. Умеет применять их на практике только с помощью педагога.
Раздел программы: Спортивный туризм, дисциплина – дистанция	
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает виды дисциплин в спортивном туризме, их особенности; особенности личных и командных соревнований; знает технические этапы дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения), типичные ошибки.

	Может самостоятельно проанализировать свои ошибки после соревнований. Знает и соблюдает правила безопасности на тренировках и во время соревнований.		
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся знает виды дисциплин в спортивном туризме, их особенности; особенности личных и командных соревнований; знает технические этапы дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения), типичные ошибки. Самостоятельно проанализировать свои ошибки после соревнований может частично. Знает и соблюдает правила безопасности на тренировках и во время соревнований.		
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся знает виды дисциплин в спортивном туризме, их особенности; особенности личных и командных соревнований; знает технические этапы дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения), типичные ошибки. Самостоятельно проанализировать свои ошибки после соревнований не может, нужна помощь педагога. Знает и соблюдает правила безопасности на тренировках и во время соревнований.		
Раздел программы: Соревнования			
Высокий уровень 8-10 баллов	Активно участвует в соревнованиях, занимает призовые места. Выполняет нормативы юношеских разрядов (1, 2, 3) по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование». Выполняет нормативы на значок «Юный путешественник 1, 2, 3 ступеней»		
Средний уровень 5-7 баллов	Активно участвует в соревнованиях, по возможности занимает призовые места. Выполняет нормативы юношеских разрядов (2, 3) по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование». Выполняет нормативы на значок «Юный путешественник 2, 3 ступеней»		
Допустимый уровень 0-4 балла	Активно участвует в соревнованиях. Выполняет норматив 3 юношеского разряда по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование». Выполняет норматив на значок «Юный путешественник 3 ступени»		
Раздел программы: Походы			
Высокий уровень 8-10 баллов	Вместе с педагогом совершил многодневный пешеходный поход 1-й степени сложности по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.		
Средний уровень 5-7 баллов	Вместе с педагогом совершил двухдневный пешеходный поход по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.		
Допустимый уровень 0-4 балла	Вместе с педагогом совершил поход выходного дня по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.		
2, 3, 4 год обучения			
Уровень освоения программы	Раздел программы: Основы туристско-спортивной подготовки		
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся разбирается в видах спортивного туризма, правилах организации и проведения туристских соревнований	Обучающийся знает о Федерациях спорта, туристско-спортивных союзах, клубах. Умеет анализировать Положения о соревнованиях и	Обучающийся разбирается в типах и классах дистанций, форме проведения соревнований по дисциплине-дистанция, соблюдает права и

		Условия проведения соревнований. Понимает перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма	обязанности как участника, имеет представление о разрядных требованиях и ЕВСК
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся разбирается в видах спортивного туризма, правилах организации и проведения туристских соревнований с небольшой помощью педагога	Обучающийся знает о Федерациях спорта, туристско-спортивных союзах, клубах. Может прочесть и понять Положения о соревнованиях и Условия проведения соревнований. Знает о дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма	Обучающийся разбирается в типах и классах дистанций, форме проведения соревнований по дисциплине-дистанция, соблюдает права и обязанности как участника, имеет представление о разрядных требованиях и ЕВСК - с небольшой помощью педагога
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся разбирается в видах спортивного туризма, правилах организации и проведения туристских соревнований с помощью педагога.	Обучающийся узнает о Федерациях спорта, туристско-спортивных союзах, клубах от педагога. Может прочесть Положения о соревнованиях и Условия проведения соревнований, основные пункты разбирает с помощью педагога. Знает о дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма.	Обучающийся разбирается в типах и классах дистанций, форме проведения соревнований по дисциплине-дистанция, соблюдает права и обязанности как участника, имеет представление о разрядных требованиях и ЕВСК - с помощью педагога
Раздел программы: Туристская топография и ориентирование			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся самостоятельно разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию,	Обучающийся самостоятельно разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, разбирается в видах	Обучающийся самостоятельно разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, разбирается в видах

	разбирается в видах ориентирования на местности, действует в случаях потери ориентировки	ориентирования на местности, действует в случаях потери ориентировки	ориентирования на местности, действует в случаях потери ориентировки
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся с небольшой помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, разбирается в видах ориентирования на местности, требуется помощь в случаях потери ориентировки	Обучающийся с небольшой помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, разбирается в видах ориентирования на местности, требуется помощь в случаях потери ориентировки	Обучающийся с небольшой помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, читает и выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, разбирается в видах ориентирования на местности, требуется помощь в случаях потери ориентировки
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся с помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, слабо читает карты, с помощью педагога выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, требуется помощь в случаях потери ориентировки	Обучающийся с помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, слабо читает карты, с помощью педагога выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, требуется помощь в случаях потери ориентировки	Обучающийся с помощью педагога разбирается в картах для туризма и спорта, работой с компасом и картой, слабо читает карты, с помощью педагога выполняет задания по картам при помощи условных знаков, знает и понимает правила по спортивному ориентированию, требуется помощь в случаях потери ориентировки
Раздел программы: Организация туристского быта в полевых условиях			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся самостоятельно организует «бивак», костер. Разбирается в личном и групповом снаряжении, его ремонте и уходе. Соблюдает и планирует режим дня в туристском походе	Самостоятельно организует «бивак» в зимних условиях и межсезонье, устанавливает и снимает палатки, походную печку. Планирует режим дня на соревнованиях, исходя из режима	Самостоятельно определяет место для забора воды, мытья посуды, готовит пищу на костре, умеет пользоваться навигационным оборудованием и туристским снаряжением.

		стартов.	Составляет индивидуальное расписание тренировок.
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся с помощью членов команды организует «бивак», костер. Имеет понятие о личном и групповом снаряжении, его ремонте и уходе. Соблюдает и планирует режим дня в туристском походе	С помощью членов команды организует «бивак» в зимних условиях и межсезонье, устанавливает и снимает палатки, походную печку. Соблюдает спланированный режим дня на соревнованиях, исходя из режима стартов.	С помощью членов команды определяет место для забора воды, мытья посуды, готовит пищу на костре. С частичной помощью педагога использует навигационное оборудование. Составляет индивидуальное расписание тренировок с помощью педагога.
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся с помощью педагога принимает участие в организации «бивака», самостоятельно организовать костровое место не может. Имеет понятие о личном и групповом снаряжении, его ремонте и уходе. Соблюдает режим дня в туристском походе.	С помощью членов команды и педагога организует «бивак» в зимних условиях и межсезонье, устанавливает и снимает палатки, походную печку. Соблюдает спланированный режим дня на соревнованиях, исходя из режима стартов.	С помощью членов команды определяет место для забора воды, мытья посуды, готовит пищу на костре. С помощью педагога использует навигационное оборудование и составляет индивидуальное расписание тренировок.
Раздел программы: Краеведение			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает и разбирается в типичных ландшафтах родного края, его туристских маршрутах. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Экскурсовод-краевед» на «отлично»	Обучающийся знает и разбирается в климате и гидрологии родного края, планирует маршруты выходного дня.	Обучающийся знает и разбирается в транспортных магистралях родного края, планирует пешеходные маршруты (многодневные).
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся знает и разбирается в типичных ландшафтах родного края с небольшой помощью педагога, его туристских маршрутах.	Обучающийся знает и разбирается в климате и гидрологии родного края, планирует маршруты выходного дня с небольшой помощью педагога.	Обучающийся знает и разбирается в транспортных магистралях родного края, планирует пешеходные маршруты (многодневные) с небольшой помощью

	Выполняет профессиональную пробу по профессии «Экскурсовод-краевед» на «хорошо»		педагога.
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся знает и разбирается в типичных ландшафтах родного края с помощью педагога, его туристских маршрутах. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Экскурсовод-краевед» на «удовлетворительно»	Обучающийся знает и разбирается в климате и гидрологии родного края, планирует маршруты выходного дня с помощью педагога.	Обучающийся знает и разбирается в транспортных магистралях родного края, планирует пешеходные маршруты (многодневные) с помощью педагога.
Раздел программы: Основы медико-санитарной подготовки			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает и самостоятельно выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего	Обучающийся знает и самостоятельно выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего	Обучающийся знает и самостоятельно выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Фельдшер» на «отлично».
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать

	оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с небольшой помощью педагога.	первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с небольшой помощью педагога.	первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с небольшой помощью педагога. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Фельдшер» на «хорошо».
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с помощью членов команды и педагога.	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с помощью членов команды и педагога.	Обучающийся знает и частично выполняет санитарные нормы и правила в тренировочном процессе и походах, выполняет профилактику заболеваний и травм, формирует походную аптечку, может оказать первую доврачебную помощь и выполнить транспортировку пострадавшего с небольшой помощью педагога. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Фельдшер» на «удовлетворительно».
Раздел программы: Обеспечение безопасности			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, самостоятельно действует в аварийных ситуациях.	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, самостоятельно действует в аварийных ситуациях. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Фельдшер» на «отлично».	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, самостоятельно действует в аварийных ситуациях, организует поиск, обладает психологической совместимостью.
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с небольшой помощью педагога и членов команды действует в аварийных ситуациях.	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с небольшой помощью педагога и членов команды действует в аварийных ситуациях. Выполняет профессиональную	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с небольшой помощью педагога действует в аварийных ситуациях, помогает организовать поиск пострадавших.

		пробу по профессии «Фельдшер» на «хорошо».	
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с помощью педагога и членов команды действует в аварийных ситуациях.	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с помощью педагога и членов команды действует в аварийных ситуациях. Выполняет профессиональную пробу по профессии «Фельдшер» на «удовлетворительно».	Обучающийся понимает и соблюдает правила безопасности, с членов команды помощью и педагога действует в аварийных ситуациях, помогает организовать поиск пострадавших.
Раздел программы: Спортивный туризм, дисциплина – дистанция, пеший туризм			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает и понимает основные понятия и термины, организацию работы команды на технических этапах, может самостоятельно применить их на практике.	Обучающийся знает характеристику и параметры препятствий, самостоятельно находит способы их преодоления. Самостоятельно разрабатывает тактику работы на технических этапах и выполняет их прохождение.	Обучающийся знает типичные ошибки на дистанции, самостоятельно их устраняет. Разрабатывает, выполняет и организует тактику сквозного прохождения дистанций и работу всей команды на этапах.
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся знает и понимает основные понятия и термины, организацию работы команды на технических этапах, может с помощью команды применить их на практике.	Обучающийся знает характеристику и параметры препятствий, с помощью команды находит способы их преодоления. С помощью команды разрабатывает тактику работы на технических этапах и выполняет их прохождение.	Обучающийся знает типичные ошибки на дистанции, устраняет их с небольшой помощью педагога. Разрабатывает, выполняет тактику сквозного прохождения дистанций.
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся знает и понимает основные понятия и термины, организацию работы команды на технических этапах, может с помощью команды и педагога применить их на практике.	Обучающийся знает характеристику и параметры препятствий. С помощью команды и педагога разрабатывает тактику работы на технических этапах и выполняет их прохождение.	Обучающийся знает типичные ошибки на дистанции, устраняет их с помощью педагога. Выполняет тактику сквозного прохождения дистанций.

Раздел программы: Спортивные походы			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся знает и выполняет разрядные требования к спортивным походам, кодекс туриста, понимает значение акклиматизации и умеет ее выполнять, самостоятельно планирует маршрут и составляет график движения группы, обрабатывает собранный материал.	Обучающийся знает о категорийных и некатегорийных спортивных походах. Умеет распределять ходовые дни и дневки, выполняет технические и тактические приемы преодоления препятствий в туристском походе. Составляет отчет о походе. Выполняет творческую работу.	Обучающийся может самостоятельно определить и выбрать район похода, разработать маршрут, скомплектовать группу, подготовить снаряжение, оформить маршрутные документы и документы для получения значков и присвоения разрядов.
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся знает и выполняет разрядные требования к спортивным походам, кодекс туриста, понимает значение акклиматизации и умеет ее выполнять, самостоятельно планирует маршрут и составляет график движения группы, обрабатывает собранный материал с небольшой помощью педагога.	Обучающийся знает о категорийных и некатегорийных спортивных походах. С помощью команды распределяет ходовые дни и дневки, выполняет технические и тактические приемы преодоления препятствий в туристском походе. С небольшой помощью педагога составляет отчет о походе. Выполняет творческую работу	Обучающийся может с небольшой помощью педагога определить и выбрать район похода, разработать маршрут, скомплектовать группу, подготовить снаряжение, оформить маршрутные документы и документы для получения значков и присвоения разрядов.
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся знает и выполняет разрядные требования к спортивным походам, кодекс туриста, понимает значение акклиматизации и умеет ее выполнять, самостоятельно планирует маршрут и составляет график движения группы, обрабатывает собранный материал с помощью педагога.	Обучающийся знает о категорийных и некатегорийных спортивных походах. С помощью команды и педагога распределяет ходовые дни и дневки, выполняет технические и тактические приемы преодоления препятствий в туристском походе. С помощью педагога составляет отчет о походе. Выполняет	Обучающийся может с помощью педагога определить и выбрать район похода, разработать маршрут, скомплектовать группу, подготовить снаряжение, оформить маршрутные документы, документы для получения значков и присвоения разрядов.

		творческую работу	
Раздел программы: Общая и специальная физическая подготовка			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Обучающийся об основных задачах ОФП и СФП, их специфические особенности. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «отлично»	Обучающийся знает о требованиях к физической подготовке, понимает значение туризма как средство укрепления здоровья, выносливости, силы и т.д. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «отлично»	Обучающийся знает и понимает характеристику средств, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки, специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, привыкает к нагрузке. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «отлично»
Средний уровень 5-7 баллов	Обучающийся об основных задачах ОФП и СФП, их специфические особенности. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «хорошо»	Обучающийся знает о требованиях к физической подготовке, понимает значение туризма как средство укрепления здоровья, выносливости, силы и т.д. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «хорошо»	Обучающийся знает и понимает характеристику средств, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки, специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, привыкает к нагрузке. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «хорошо»
Допустимый уровень 0-4 балла	Обучающийся об основных задачах ОФП и СФП, их специфические особенности. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах	Обучающийся знает о требованиях к физической подготовке, понимает значение туризма как средство укрепления здоровья, выносливости, силы и т.д. Выполняет нормативы бега по пересеченной	Обучающийся знает и понимает характеристику средств, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки, специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, привыкает к

	на «удовлетворительно»	местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «удовлетворительно»	нагрузке. Выполняет нормативы бега по пересеченной местности, с препятствиями, упражнения на спортивных снарядах на «удовлетворительно»
Раздел программы: Зачетные мероприятия			
	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Высокий уровень 8-10 баллов	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму всероссийского, межрегионального уровня. Выполнить нормативы 3 разряда по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 6 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 2 степени сложности	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму всероссийского, межрегионального уровня. Выполнить нормативы 3, 2 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 9 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 3 степени сложности.	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму всероссийского, межрегионального уровня. Выполнить нормативы КМС, 1, 2, 3 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный турист 1 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 3 степени сложности.
Средний уровень 5-7 баллов	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму краевого уровня. Выполнить нормативы 3 разряда по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 5 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 1 степени сложности	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму краевого уровня. Выполнить нормативы 3, 2 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 8 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 2 степени сложности.	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму краевого уровня. Выполнить нормативы 1, 2, 3 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный турист 2 степени» Сходить в многодневный ступенной поход 2 степени сложности.

Допустимый уровень 0-4 балла	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму муниципального уровня. Выполнить нормативы 3 разряда по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 4 степени» Сходить в многодневный степенной поход 1 степени сложности	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму муниципального уровня. Выполнить нормативы 3, 2 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный путешественник 7 степени» Сходить в многодневный степенной поход 1 степени сложности.	Призовые места в соревнованиях по спортивному туризму муниципального уровня. Выполнить нормативы 1, 2, 3 разрядов по видам «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование» Выполнить нормативы на значок «Юный турист 3 степени» Сходить в многодневный степенной поход 1 степени сложности.
------------------------------------	---	--	---

Приложение 7

Сводные диагностические карты

Карта диагностики личностного развития детей по программе «_____»

20_____ - 20_____ учебный год _____ группа _____ года обучения

Педагог дополнительного образования _____

№	Фамилия, имя	Организационно-волевые качества						Ориентационные качества				Средний показатель уровня личностного развития	
		Терпение		Воля		самоконт роль		Самооце нка		Интерес к занятиям в кружке			
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1													
2													
3													
4													
5													
6													
Общий показатель по группе:													

Карта диагностики уровня обученности детей по программе «_____»
 20____ - 20____ учебный год _____ группа _____ года обучения
 Педагог дополнительного образования _____

№		Фамилия, имя		Учебно-организационные умения и навыки								Теоретическая подготовка		Практическая подготовка												Средний показатель уровня обучения							
1	2			Умение организовать свое рабочее место		Навыки соблюдения правил техники безопасности		Умение аккуратно выполнять работу		Умение слушать и слышать педагога		Теоретические знания по разделам программы		Владение специальной терминологией		Умения и навыки																	
1	2	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
Общий показатель по группе:																																0	0

Баллы: допустимый 1-4; средний 5-7; высокий 8-10. Расчёт среднего показателя за сентябрь=сумма всех баллов за сентябрь/на их количество; Расчёт среднего показателя за май=сумма всех баллов за май/на их количество.

Приложение 8

Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности обучающегося»

Бланк карты

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5

2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов:

Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации

Пункты 3,4- опыт практической деятельности

Пункты 5,6 - опыт творчества

Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

Методика «Выбор»

Цель: выявить отношение подростков к нравственным нормам и соответствующим нравственным качествам (ответственности, самокритичности, совестливости, чуткости, справедливости).

Ход диагностики: воспитанникам предлагается выполнить следующее задание. Как ты поступишь в следующих ситуациях? Выбери ответ, который будет соответствовать твоему поступку или допиши свой ответ.

1. Во время каникул, когда ты собираешься поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил тебя помочь привести в порядок учебный кабинет. Как ты поступишь?

- А) скажешь, что согласен помочь и отложишь свой отъезд;
- Б) соберешь ребят и вместе с ними сделаешь всю работу за один день;
- В) пообещаешь выполнить работу после возвращения;
- Г) посоветуешь привлечь на помощь того, кто остается в городе;
- Д) или

2. Тебе дали поручение, которое не совсем по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как ты поступишь?

- А) добросовестно выполнишь поручение;
- Б) привлечешь к выполнению товарищей, чтобы не делать самому;
- В) попросишь дать тебе другое поручение, более интересное для тебя;
- Г) найдешь отговорку для отказа;
- Д) или.....

3. Ты случайно услышал, как группа твоих одноклассников высказала справедливые, но неприятные замечания в твой адрес. Как ты поступишь?

- А) постарайся объяснить ребятам, чем были вызваны просчеты в твоём поведении;
- Б) переведешь разговор в шутку, но постарайся поскорее исправить недостатки, о которых шла речь;

- В) сделаешь вид, что ничего не слышал;
- Г) укажешь ребятам, что они сами не лучше тебя, особенно потому, что говорят о тебе в твое отсутствие;
- Д) или.....
4. От выполняемой физической работы у тебя на руках образовались болезненные мозоли. Как ты поступишь?
- А) будешь, преодолевая боль, трудиться дальше как все;
- Б) обратишься к друзьям с просьбой помочь тебе выполнить работу;
- В) попросишь освободить тебя от этой работы и дать другую;
- Г) оставишь работу незаконченной и пойдешь отдыхать;
- Д) или.....
5. Ты стал свидетелем того, что один человек незаслуженно обидел другого на твоих глазах. Как ты поступишь?
- А) потребуешь от обидчика извинений в адрес пострадавшего;
- Б) разберешься в причинах конфликта и добьешься его устранения;
- В) выразишь соболезнования тому, кого обидели;
- Г) сделаешь вид, что тебя это не касается;
- Д) или.....
6. Ты случайно, не желая того, нанес небольшой ущерб или причинил зло другому человеку. Как ты поступишь?
- А) сделаешь все возможное для устранения зла, ущерба;
- Б) извинишься, объяснишь пострадавшему, что не хотел этого;
- В) постарайся, чтобы никто не заметил нанесенного тобой ущерба, сделаешь вид, что ты не виноват;
- Г) свалишь вину на того, кто пострадал, «пусть не лезет – сам виноват»;
- Д) или.....

Обработка полученных данных. Подсчитывается выбор ответов по буквам.

Преобладание ответов:

- А) свидетельствует об активном, устойчивом, положительном отношении к соответствующим нравственным нормам;
- Б) оказывает, что это отношение хотя и активное, но не достаточно устойчивое (возможны компромиссы);
- В) показывает, что отношение пассивное, недостаточно устойчивое;
- Г) свидетельствует об отрицательном, неустойчивом отношении ребенка к нравственным нормам.
- Д) – предлагаемый постоянно вариант своего ответа показывает индивидуальную позицию подростка.

Приложение 10

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

Инструкция. цени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу планировать своё время					
Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы					
Могу определить цель своей деятельности					
Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута					
Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели					
Могу отобрать средства для достижения цели					
Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности					
Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью					
Мне нравится поступательное движение к цели					
Могу планировать свою деятельность					
Могу организовать выполнение запланированного					
Могу распределить запланированные действия по времени					
Сопоставляю свои действия с намеченным планом					
Приступаю к работе заранее или вовремя					

Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости					
Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд					
Мне нравится структурировать свой труд					
Реализую свой план поэтапно					
Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения					
Чувствую ответственность за свои действия					
Могу научить других делать или понимать что-то					
Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях					
Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы					
Понимаю, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 108 – 160 баллов

Средний уровень – 65 – 107 баллов

Низкий уровень – 32 – 64 балла

Приложение 11

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии					
Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии					
Могу убедить других в собственной позиции					
Мне не нужен контроль моих действий и решений					
Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты					
Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения					

Могу справиться с возникающими проблемами					
Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью					
Полагаюсь в решениях на проверенные сведения					
При выборе решения пользуюсь различными источниками информации					
Могу предложить различные решения по проблеме					
Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие					
Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность					
Всегда обдумываю свои действия					
Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

Приложение 12

Индекс жизненной удовлетворённости

Автор Я. В. Панина

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Примечание. Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое, мне кажется, лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.

6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Ключ к ответам.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка и интерпретация результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале - 8).

Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследование после процесса обучения.

Приложение 13

Требования к участникам соревнований по спортивному туризму

1. Минимальные возраст и спортивная квалификация участников должны соответствовать требованиям таблицы 2.1.
2. Возраст участников определяется календарным годом, в котором участнику исполняется соответствующее количество лет.

Класс Дистанции	Возраст участников (лет)	Спортивная квалификация (не ниже)
1	8 и старше	-
2	10 и старше	-
3	13 и старше	3 (1 юношеский)
4	15 и старше	2

3. Официальные соревнования проводятся по возрастным группам. Возрастные группы, в которых могут проводиться соревнования, указаны в Таблице 1.2.

4. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста.

Возрастная группа	Возраст (лет)
Мальчики девочки	8 – 9
	10 – 11
	12 – 13
Юноши/девушки	14 – 15
	16 – 18
Юниоры/юниорки	16 – 21

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Классификация дистанций в природной среде

Параметры дистанции

Класс	Короткая личная, связка, группа		Длинная личная, связка, группа	
	Длина (м)	Кол-во технических этапов	Длина (м)	Кол-во технических этапов
1	200-400	4-5	1000-3000	4-5
2	400-800	4-5	3000-5000	4-5
3	800-1200	4-6	5000-7000	4-6

Параметры и характеристики технических этапов (дисциплины: «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа»)

Название этапа	Класс дистанции		
	1	2	3
Переправа вброд	Судейские перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком L=5-12 м, h=до ,4 м	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=10-15 м, h=0,3-0,6 м	Организация перил, самостраховка, сопровождение L=12-25 м, h=0,4-0,8 м
Переправа по бревну	Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=6-10 м	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=6-12 м	Организация перил, самостраховка, сопровождение L=8-12 м
Переправа по параллел. перилам	Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=8-14 м	Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=14-20 м	Перила судейские, самостраховка, сопровождение L=20-28 м
Навесная переправа		Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=15-22 м	Организация перил, самостраховка, сопровождение L=20-28 м

Спуск по наклонной навесной переправе			Судейские перила, самостраховка, сопровождение L=15-22 м, $\alpha=20-30^\circ$
Подъём по наклонной навесной переправе	-	-	-
Переправа методом «вертикальный маятник»	Перила судейские, гимнастическая страховка H=3-5м, L=до 3 м	Перила судейские, самостраховка H=3-5м, L =3 м	Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, спуск	Перила судейские, самостраховка; спортивным способом, с альпенштоком L=15-25 м, $\alpha=20-30^\circ$	Перила судейские, самостраховка L=20-30 м, $\alpha=25-35^\circ$	Организация перил, самостраховка L=25-35 м, $\alpha=30-40^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс	Перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=15-22 м, $\alpha=до 20-30^\circ$	Перила судейские, самостраховка, L=22-30 м, $\alpha=25-35^\circ$	Организация перил, самостраховка L=25-35 м, $\alpha=30-40^\circ$

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение)

Название этапа	Класс дистанции		
	1	2	3
Переправа вброд	Судейские перила. самостраховка; с опорой на перила; с альпенштоком L=5-10 м, h=до 0,4 м	Судейские перила, самостраховка L=10-15 м, h=до 0,6 м	Судейские перила, самостраховка L=15-20 м, h=до 0,8 м
Переправа по бревну	Судейские перила. самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка L=6-10 м	Судейские перила, самостраховка L=10-15 м	Организация перил, самостраховка L=8-12 м
Переправа по параллельным перилам	Судейские перила. самостраховка; гимнастическая страховка L=6-12 м	Судейские перила, самостраховка L=12-18 м	Судейские перила, самостраховка L=18-25 м
Навесная переправа	-	Судейские перила, самостраховка L=14-20 м	Судейские перила, самостраховка L=20-30 м
Спуск по наклонной навесной переправе			Судейские перила самостраховка (самовыпуск) L=15-22, $\alpha=20-30^\circ$

Подъём по наклонной навесной переправе			
Переправа методом «вертик. маятник»		Перила судейские, Н=3-5 м, L до 3 м	Перила судейские Н=5-10 м, L=3-5 м
Подъём	Перила судейские самостраховка; спортивный способ, с альпенштоком L=15-25 м, $\alpha=20-30^\circ$	Перила судейские, самостраховка L=25-35 м, $\alpha=25-35^\circ$	Перила судейские, самостраховка L=25-35 м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м
Спуск	Перила судейские. самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком L=15-25 м, $\alpha=20-30^\circ$	Перила судейские, самостраховка L=25-35 м, $\alpha=25-35^\circ$	Организация перил, самостраховка L=15-18 м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс	Перила судейские, самостраховка; альпенштоком L=10-20 м, $\alpha=20-30^\circ$	Перила судейские, самостраховка L=20-30 м, $\alpha=25-35^\circ$	Перила судейские, самостраховка, L=20-30 м, $\alpha=35-45^\circ$

Длиной этапа (L) является: расстояние между ТО – для этапов Переправы и Траверс; длина ОЗ – для этапа Вертикальный маятник; расстояние между ТО и КЛ ОЗ ЦС этапа – для этапа Спуск; расстояние между КЛ ОЗ ИС этапа и ТО – для этапа Подъём.

Крутизной склона ($\square$) является: средний уклон склона в ОЗ этапа; угол наклона перил.

Высотой вертикального маятника (Н) является: минимальное расстояние между точкой крепления маятниковой верёвки и КЛ ОЗ.

Классификация дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Параметры и характеристики технических этапов (дисциплина «дистанция – пешеходная»)

	<i>Порядок постановки этапов</i>		
№ этапа п/п	1	2	3
Класс дистанции	Навесная переправа	Спуск по перилам	Подъём по стенду с зацепами
1	L = 8 - 22 м	h = 3 - 6 м	h = 3 - 6 м
	угол наклона менее 20°		возможна замена вертикальными перилами
	перила судейские	перила судейские	перила судейские
2	L = 12-30 м	h = 3 - 6 м	h = 3 - 6 м
	угол наклона менее 20°		возможна замена вертикальными перилами
	перила судейские	перила судейские	перила судейские
3	L = 18–40м	h = 6 - 12 м	h = 4,5 - 9 м
	угол наклона менее 20°		
	перила судейские	организация перил	

Профессиональные пробы

Программа профессиональной пробы «Фельдшер»

Цель: формирование у учащихся практического опыта в различных видах деятельности фельдшера и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Профессиональная проба направлена на:

- выявление склонностей и способностей учащихся к обслуживанию больных; диагностику профессионально важных качеств фельдшера: человеколюбие и сострадание, ответственность, терпение, наблюдательность, аккуратность, хорошая память, решительность;
- формирование у практикантов навыков доврачебной деятельности: предварительный осмотр больного (измеряет давление, пульс и пр.), устанавливает первичный диагноз и на основании этого диагноза оказывает больному необходимую медицинскую помощь;
- формирование ответственного отношения к здоровью.

Продолжительность профессиональной пробы - 6 часов.

Проектирование профессиональной пробы «Фельдшер»

Подготовительный этап - 1 час.

Вопросы для рассмотрения:

1. Общая характеристика профессии: требования, предъявляемые к профессии фельдшера.

2. Личные качества:

Как и любая профессия, связанная с медицинским обслуживанием больных людей, профессия фельдшера требует от работников таких личностных качеств, как самообладание, терпение, уравновешенность, умение быстро принимать решения в сложной, нестандартной обстановке и условиях дефицита времени. Для успешной работы фельдшера важны также его интерес к медицине, постоянная готовность прийти на помощь людям.

3. Образование (что надо знать?):

Работа фельдшера (как и работа любого врача) связана с очень высокой ответственностью. Ведь от правильности его диагноза зависит и правильность назначенного лечения, следовательно, здоровье и даже нередко жизнь больного. Он должен знать анатомию и физиологию человека, общие сведения о патологических процессах, происходящих в организме человека, методы диспансерного обслуживания населения, правила ведения медицинской документации.

4. Место работы и карьера:

Сдав все полагающиеся экзамены и получив соответствующий документ, новый дипломированный специалист может работать помощником врача, лаборантом, акушером в лечебно-профилактическом учреждении или санитарным фельдшером в санитарно-эпидемической станции. Пройдя курс повышения квалификации, фельдшер также может повышать свою категорию.

1. Родственные профессии: медсестра, врач

2. Где учиться?

Практический этап - 4 часа.

Вопросы для рассмотрения:

1. Знакомство с этическими нормами фельдшера. Прием больного. Заполнение личной карточки.

2. Первая медицинская помощь до профессионального врачебного вмешательства: измерение пульса, давления, перевязки, инъекции и так далее.

Дидактическое обеспечение и оборудование: Правила общения с пациентом (Приложение 1). Образец заполнения карточки больного. Пособие по оказанию первой медицинской помощи.

Заключительный этап – 1 час

Зачетная работа

Содержание профессиональной пробы

Деятельность	Задачи	Задание	Рефлексия
Знакомство с этическими нормами фельдшера. Прием больного.	Составьте вопросник общения фельдшера с пациентом	Примените свой вопросник к больному, пришедшему на прием.	Какие вопросы может задать фельдшер пациенту для более эффективного проведения приема (для формирования доверия со стороны больного, более полного исследования заболевания)?
Заполнение личной карточки больного	Основные требования к заполнению личной карточки	Заполните личную карточку пациента (образец)	Какие симптомы я смогла (смог) зафиксировать у больного?
Медицинский осмотр	Сформулируйте требования к измерению температуры, пульса, давления. Как правильно посмотреть горло пациента?	Измерьте температуру, пульс, давление у больного. Сделайте осмотр горла и ...	Что соответствует норме, что выходит за рамки нормы. Что в этом случае я, как фельдшер, должна сделать?
Оказание первой помощи	По ситуации под руководством фельдшера.		

Зачетная работа

1. По симптомам, указанным в таблице, определите, к какому врачу должен обратиться больной?

Симптомы	Специальности профессии врач			
	педиатр	гинеколог	дерматолог	лор
Повышения температуры у ребёнка, озноб, насморк, головная боль, чихание, кашель				
Головная боль, головокружение, снижение или повышение аппетита, тошнота, рвота, нарушения менструального цикла				
Кожная сыпь, отек слизистых, чихание, чесывание				
Боль в горле, покраснение, насморк, понижение слуха				

2. Оказать первую мед. помощь при носовом кровотечении по инструкции: больного посадить, затрамбовать ватным тампоном с перекисью водорода нос, на переносицу положить лёд.

3. Проанализировать, почему именно указанные действия необходимо совершить в случае носового кровотечения.
4. Сдать работу на проверку фельдшеру.

Правила общения с пациентом

Профессиональный и личностный рост в общении, спокойное доброжелательное состояние, внутреннее равновесие зависят от врача, а не от внешних обстоятельств.

Г.Н. Носачев и В.В. Павлов в своей книге «Общение с пациентом. Психология общения в системе «врач— пациент»» рекомендуют следующие правила общения с пациентом:

1. Относитесь к людям так, как вам хотелось бы, чтобы обращались с вами. Нельзя говорить с пациентом только о болезни, поведении и его нарушениях в связи с болезнью, только о симптомах болезни.

2. Не говорите только сами, в любом случае дайте высказаться и собеседнику. Проявляйте к людям искренний интерес. Помните, что одобрение, сочувствие, сопереживание, сосредоточение на симптомах и проблемах, похвала, ласковое слово— эффективные средства мобилизации усилий человека на борьбу с болезнью, личными и социальными проблемами.

3. Запоминайте имена всех, с кем приходится общаться. Интересуйтесь не только проявлениями болезни у пациента, но и семейной жизнью, увлечениями, интересами, их успехами и неудачами. Не забудьте, если узнаете, поздравить с днем рождения, праздником и тому подобное, даже просто с хорошим днем.

4. Умейте не только сострадать в несчастье, но и искренне радоваться исчезновению симптомов, другим успехам, а также успехам родных и близких. Старайтесь чаще хвалить пациента за успехи в борьбе с болезнью, за трудолюбие, работоспособность, за помощь другим пациентам.

5. Будьте смелым и решительным. Ничто так не подрывает авторитет врача как нерешительность, боязнь принимать самостоятельные решения, отсутствие самостоятельности, постоянное ожидание указаний со стороны

старших товарищей, особенно на обходах, повторных и частых консультациях и т.п.

6. Не бойтесь рисковать. Пациент чувствует вашу искренность, желание помочь, даже рискуя. Поддерживайте решительность пациента, желание помочь врачу в обследовании, активном лечении (операции и т.д.). Помните, ваша нерешительность вызывает нерешительность и тревогу у пациента, усиливает отрицательный настрой в лечении, боязнь интенсивного лечения (операции).

7. Сотрудничайте с людьми. Поддерживайте и развивайте у пациента желание активно лечиться, противостоять болезни, выполнять ваши указания и назначения. Доброжелательно подводите итог прошедшему дню лечения, полученным результатам, исчезновению симптомов, улучшению состояния.

8. Никогда не забывайте поблагодарить пациента за беседу, осмотр, помощь другим больным, тогда пациент будет стремиться к вашей благодарности.

9. Чаще улыбайтесь людям, будьте благожелательны. Благожелательно, если можно улыбаясь, встречайте пациента.

10. Врач не должен нервничать, пугаться, раздражаться, негодовать. Раздражительный врач уже потерял свое лицо, насторожил пациента, настроил его против себя. Если необходимо обсуждать поведение других пациентов, не спешите осуждать, раздражаться.

11. Доверяйте пациенту. Расспрашивая пациента, доверяйте ему, не высказывайте сомнений сразу же, как вам показалось, что пациент преувеличивает симптоматику или недостаточно последователен в рассказе о болезни, оценке прогноза, эффективности лечения.

12. Справедливо оценивайте людей. Чтобы переубедить пациента в чем-либо, не обижая его, не толкая к конфликту, всегда начинайте обсуждение с похвалы, с тезисов, с которыми пациент согласен, и только найдя общий язык можно позволить себе сомнение в утверждениях пациента. Предложите пациенту самому оценить ваши сомнения, его оценку поведения, как бы со

стороны. Будьте терпимы и доброжелательны. Не переносите личные обиды и неприязнь к кому-либо на деловые отношения, не решайте спорные задачи с помощью силовых действий и подавления пациента

13. Говорите правильно. Следите за своей речью. Старайтесь избегать длинных монологов.

14. Не забывайте о престиже. Никогда не забывайте о самолюбии пациента. Щадите чувства больного. Старайтесь не делать выговоров, особенно в присутствии других пациентов, детей, сослуживцев.

15. Разъясняйте смысл и цель лечения, обследования, прогноза, профилактики. Трезво оценивайте результаты своего труда по лечению, прогнозу и профилактике болезни, не стесняйтесь указать на небольшие недостатки, но наметьте пути их преодоления. Разделите ответственность за лечение и прогноз с пациентом, вовлеките его в процесс лечения и прогноз.

16. Не козыряйте властью, положением, должностью. Создайте атмосферу открытости и свободы общения, чтобы пациент испытывал потребность делиться с вами своими опасениями, подозрениями, семейными проблемами и т.п. Ваш стиль общения не может быть всегда идеальным, умейте признавать ошибки, выслушивать предложения.

17. Пользуйтесь властью в исключительных случаях: тогда, когда обойтись без нее просто невозможно, но здесь попытайтесь сделать это умеренно, благожелательно, показав, что это вынужденный поступок. Помните, что всем угодить невозможно. Всегда найдется кто-то из пациентов, недовольных вами. Не расстраивайтесь.

18. Не будьте упрямым. Не бойтесь извиниться перед пациентом, его родственниками, друзьями, если были не правы. Не ищите оправдания своим поступкам, решениям, высказываниям, особенно чувствам. Помните, что тот, кто всегда находит объективные причины своих неудач, редко бывает хорошим специалистом.

19. Укрепляйте у пациента веру в себя и свои возможности. Низкая самооценка снижает веру в выздоровление, снижает «борьбу» с болезнью,

уменьшает веру в благоприятный прогноз. Доверие, надежда на успехи лечения, прогноз, течение болезни вызывают желание бороться, помогать врачу, создают стремление не подвести врача, оправдать его желание помочь. Обязательно с удовлетворением отмечайте малейшие положительные изменения в состоянии и симптоматике пациента, поощряйте положительную динамику.

20. Всегда помните, что симпатичного пациента и ребенка всегда хочется наказать мягче, а того, кто неприятен, — строже. И наказать строже того, с кем находитесь в конфликте, так хочется, что нетрудно перейти границы дозволенного, увлечься наказанием ради наказания.

21. Не забывайте о контроле и самоконтроле. Не повышайте голос. Не считайте грубость средством повышения требовательности— это не одно и то же. Не пользуйтесь властью, пока не убедитесь, что другие средства не дают результата. Проявляйте индивидуальный подход в общении.

22. Контролируйте выполнение обследования, лечения, доверяйте самоконтролю пациента, но помните, что следует доверять, но проверять. Отсутствие регулярного контроля может привести к недоразумениям, расхождениям и даже мыслям о необязательности обследования и лечения.

23. Не забывайте о культуре одежды. Культура одежды— это культура человека. Будьте опрятны. Выглаженное платье, почищенная обувь, чистый носовой платок, повязанный галстук говорят об уважении к пациенту. Подтянутость и молодцеватость— признаки внутренней организованности, собранности и дисциплинированности. Не ждите, что ваша неопрятность не станет поводом для обсуждения вашего внешнего вида. Следите за своим внешним видом.

24. Помните о такте. Предупреждайте о необходимости осмотра, консультации с коллегой, того или иного более тщательного обследования. Пациент имеет право знать об этом заранее, а при необходимости подготовиться. Тактичный человек приходит вовремя на работу, на встречи с пациентами, обследование, процедуры и т.д. Не забывайте, что основа такта—

выдержка и уравновешенность врача. Главные отличительные черты такта— высокая требовательность и высокое уважение к человеку.

25. Будьте общительным. Помните, что общительность в большинстве случаев гарантирует успех общения. А общительность можно развивать.

26. Не ссорьтесь, дискутируйте. Чтобы дискуссия не превратилась в перебранку, не оспаривайте каждое услышанное возражение собеседника. Выслушивайте его, не перебивайте, дайте договорить, только после этого вежливо задайте вопросы, уточняйте его положения, жалобы и сомнения.

27. Внимательно слушайте пациента. Иначе не возникает взаимной симпатии между вами. Никогда не забывайте, что сомнение, желание поспорить с врачом говорит о творческом отношении пациента к беседе. Его надо всячески приветствовать.

28. Не будьте категоричны. Старайтесь чаще разговаривать доброжелательно с пациентами, с которыми у вас недостаточно хорошо сложилось общение. Спорьте, но не приказывайте. Различайте, по-разному оценивайте их, учитывая характер, возраст, отношение к болезни и врачу. Проявляйте уважение к мнению, жалобам, опасениям, чувствам и поступкам пациента. Сказать: «Так не может быть» или «Вы не правы» все равно, что заявить: «Я умнее вас», то есть нанести сильнейший удар по самолюбию.

29. Будьте добрым. Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Пациенты не любят несчастных людей, особенно врачей, не выносят постоянной озабоченности, занятости собственными делами врачей. Никто не может принести нам душевного спокойствия, кроме нас самих. Мы энергичны и активны настолько, насколько полны решимости быть бодрыми, душевно счастливыми.

30. Неустанно совершенствуйтесь. Чаще используйте вышеописанные рекомендации, овладевайте ими, совершенствуйте свой стиль общения, повышайте профессиональный уровень, только тогда вы будете совершенствоваться.

Профессиональная проба «Защита в ЧС»

Профессия - спасатель

В профессиях, связанных с экстремальными ситуациями, важно оперативно отреагировать на телефонный вызов и вовремя прибыть туда, где необходима помощь. Прямо на месте происшествия грамотный специалист может оценить масштаб потерь и определить методы, которыми нужно руководствоваться. В случае бедствия они разыскивают пострадавших, оказывают им первую помощь, осуществляют эвакуацию, ликвидируют негативные последствия. Независимо от масштаба случившегося, их главная задача – забота о здоровье и жизни каждого из участников, а также предупреждение всех возможных рисков во время операции спасения. Именно таковой является специализация «Защита в чрезвычайных ситуаций».

Данная программа позволяет:

- дать учащимся общее представление о профессиях, связанных с экстремальными ситуациями;
- сформировать представление о действиях в разных ситуациях чрезвычайного характера на основе опыта переживания модельных (игровых) ситуаций;
- помочь учащимся в самооценке пригодности к различным экстремальным профессиям через выполнение упражнений, требующих соответственных навыков.

Данная программа предполагает участие в соревнованиях «Юный спасатель» группой с количеством 6 человек (Приложение 2) Программа рассчитана на 1 день соревнований. Итоговым результатом успешного прохождения профессиональной пробы является призовое место, знакомство с профессиональной пробой - участие в данном виде соревнований.

Цель: формирование целостных представлений о социальной значимости и основных направлениях деятельности экстремальных профессий.

Задачи:

1. предоставить учащимся возможность реализовать свой интерес к экстремальным профессиям.
2. Расширить знания учащихся о мире экстремальных профессий, требованиях профессии к личности и путях профессиональной подготовки.
3. Познакомить учащихся с основными сферами деятельности спасателя, пожарного, сотрудника МЧС и др.
4. Дать информацию о возможностях трудоустройства выпускника и продолжения обучения в вузе.
5. Продемонстрировать и дать возможность учащимся выполнить в ходе практического занятия некоторые профессиональные умения.

В результате обучения учащиеся будут знать:

- социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения;
- экстремальные специальности, по которым ведется обучение на базе среднего (полного) образования;
- специфику труда, условия работы в экстремальных профессиях и востребованность его на рынке труда;
- психофизиологические, правовые, этические и нравственные нормы, предъявляемые к профессии;
- возможности трудоустройства выпускника и продолжения обучения в вузе;

понимать:

- важность обоснованного выбора профессии с учетом своих наклонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда;

уметь:

- выполнять начальные профессиональные умения, касающиеся практической деятельности экстремальных профессий;
- применять полученные умения при оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Планируемые результаты реализации программы:

Выполнив учебные цели программы курса, учащиеся:

- получают представление об основах профессиональной само презентации, о современных экстремальных профессиях;
- познакомятся с организацией и планированием мероприятий в различных условиях;
- научатся основным приёмам оказания помощи пострадавшим.

ПОЛОЖЕНИЕ Соревнования «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Дистанция «Безопасный экстрим»

Состав команды 6 участников (из них не менее 2 девушек). Участники работают на дистанции самостоятельно, без помощи представителя или тренера команды.

Соревнования на дистанции проводится в форме одновременного старта всех команд к назначенным им этапам (по жеребьевке), с последующим возвращением к месту старта-финиша для фиксации времени, и подготовке к старту на следующий этап.

Контрольное время работы на всех этапах одинаково, определяется судейской коллегией, и доводится непосредственно перед соревнованиями. По истечении контрольного времени все участники со снаряжением и инструментом должны находиться на стартово-финишной площадке. Определение пострадавшего на этап проходит по жеребьевке, кроме группы «Дебют», которые выбирают пострадавшего сами.

Победитель определяется по сумме времени работе на этапах дистанции с учетом штрафных баллов и снятий. В случае равенства результатов, преимущество определяется лучшим результатом, показанным на этапе «спасение пострадавшего «скалолаза».

Команде разрешается использовать дополнительное снаряжение (если это не противоречит условиям выполнения задания). Это снаряжение должно быть

заявлено до старта и допущено к использованию представителем технической комиссии или заместителем главного судьи по безопасности.

Для контроля выполняемых командных действий у пострадавшего будет «чаша жизни». ГСК оставляет за собой право на изменение количества этапов дистанции.

1 этап. Оказание помощи пострадавшему при дорожно-транспортном происшествии.

Алгоритм действий:

- вызов экстренных служб, обозначение места ДТП и рабочей зоны, собственная безопасность;
- иммобилизация транспортного средства;
- обесточивание автомобиля;
- вскрытие дверей;
- иммобилизация шейного отдела позвоночника;
- установка судейского полущита (фиксация пострадавшего в трех местах к полущиту);
- максимально бережное извлечение пострадавшего из ТС;
- оказание первой помощи пострадавшему;
- эвакуация в безопасное место.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

- знание алгоритма действий при ДТП
- правильность и качество оказываемой первой помощи.
- умение пользоваться имеющимися медицинскими принадлежностями, подручными средствами.

ШТРАФЫ:

- нарушена последовательность алгоритма действий при ДТП – 3 балла;
- не зафиксирован шейный отдел позвоночника – 3 балла;
- неправильно наложена шина – 1 балл;
- неправильно остановлено кровотечение – 1 балл;
- неосторожное обращение с пострадавшим – 2 балла;

- недостаточно зафиксирован пострадавший к носилкам (щиту) – 1 балл;
- помощь самого пострадавшего – 5 баллов.

1 этап. Правила дорожного движения.

Каждый участник команды индивидуально выполняет задания, изображённые на карточке (дорожные знаки, дорожные ситуации для пешеходов и велосипедистов).

ШТРАФЫ:

- не правильный ответ – 1 б. за вопрос;
- помеха или помощь другому участнику во время решения задания – 3 б.;
- невыполнение требований судьи этапа – 5 б.

3 этап. Передвижение на велосипеде – эстафета.

Каждый участник проезжает дистанцию и передает велосипед (судейский) следующему участнику.

Элементы эстафеты:

1. «ворота» (на стойках лежит планка, под которой необходимо проехать, не сбив ее).
2. «змейка» (объехать стойки, не сбивая их).
3. «восьмерка» (не нарушать ограничения восьмерки).
4. «колейный мост» (проехать по узкой доске).
5. «кольцо» (перевесить кольцо с одной стойки на другую).
6. «выполнить разгон и остановиться в указанном месте».

ШТРАФЫ:

- сбита стойка – 1 б.;
- касание земли – 1 б.;
- падение – 5 б.;
- небрежное обращение со снарядами этапа – 3 б.;
- невыполнение 4,5,6 элемента – 4 б.

4 этап. Поисково-спасательные работы на акватории.

Четверо участников команды, используя плавательное средство, спасают «пострадавшего», находящегося в воде или на «льдине». Во время следования лодки к берегу «ломаются» вёсла (судья их забирает). Оставшийся на берегу участник производит выброску конца Александрова (либо аналог его) так, чтобы участники на плавательном средстве могли его поймать и подтягивает плавательное средство к берегу.

ШТРАФЫ:

- заступ в опасную зону – 1 б.;
- некорректное обращение с пострадавшим – 3 б.;
- нарушение при извлечении утопающего из воды – 3 б.;
- не выполнение требований судьи – 5 б.

5 этап. Оказание первой помощи пострадавшему.

Решение тестов по медицине. Участники команды делятся на три группы по два человека (жребий), первая гр. вытягивает билет с заданием и действует в соответствии с указанной в билете травмой (пострадавший – статист, бинты и шины судейские), вторая решает тесты, третья проводит реанимационные действия на манекене.

ШТРАФЫ:

- неверный ответ участников в тестировании – 1 б.;
- незнание командой действий при указанной травме – 3 б.;
- ошибка при оказании помощи – 1б. (допускается не более 2-х).

6 этап. Деблокирование пострадавшего с применением ГАСИ.

Команде необходимо найти и эвакуировать пострадавшего из завала с использованием гидравлического аварийно-спасательного инструмента (ГАСИ).

Алгоритм действий:

- вызов экстренных служб, обозначение места аварии и рабочей зоны, собственная безопасность;
- монтаж линии гидравлического инструмента;

- оказание доврачебной помощи при синдроме длительного сдавливания;
- деблокирование пострадавшего с использованием ГАСИ;
- иммобилизация элементов завала страховочными подставками;
- максимально бережное извлечение пострадавшего из завала;
- эвакуация в безопасное место.

ШТРАФЫ:

- не застегнуты колпачки соединительных байонетов – 3 б.;
- не использованы прокладки – 2 б.;
- неверно проведены мероприятия при СДС – 5 б.

7 этап. Эстафета стрелков.

Каждому участнику команды нужно выстрелом попасть в цель (три выстрела на участника). Участник, использовавший свои попытки и не попавший в цель, должен пробежать специально обозначенный для этого «штрафной» круг, согласно количеству непопаданий. Последующий участник не приступает к выполнению задания, пока не вернется к барьеру участник со «штрафного» круга.

ШТРАФЫ:

- небрежное обращение с винтовкой «Лазер-Таг» – 3 б.;
- изменение специально отведенного маршрута в сторону уменьшения, штрафуются дополнительным забегом для участника.

8 этап. Действия в чрезвычайной ситуации в районе аварии с утечкой АХОВ.

Участники команды должны надеть средства индивидуальной защиты ОЗК в виде плаща и противогаз, произвести поиск пострадавшего (статист или манекен) в зоне АХОВ, эвакуировать на носилках из зараженной зоны в заданное место с применением противогаза для пострадавшего. По прибытии в безопасную зону все участники команды обязаны снять средства индивидуальной защиты, порядок снятия не регламентируется. Средства индивидуальной защита, КЗД, носилки – судейские.

ШТРАФЫ:

- не застегнута букля – 1 б.;
- разрыв звена – 2 б.;
- не правильное одевание противогаза – 3 б.;
- небрежное обращение со снарядами этапа – 3 б.;
- некорректное обращение с «пострадавшим» – 3 б.;
- порча снаряжения – 3 балла.

9. Спасение пострадавшего «скалолаза»

Участникам группы «Мастера» необходимо спасти пострадавшего «скалолаза», который находится в бессознательном состоянии на вертикальной поверхности. К пострадавшему спасатели поднимаются по судейской спелеолестнице, с организацией командной страховки (способ на своё усмотрение).

Спуск пострадавшего участники могут организовывать двумя способами: первый - путём восстановления троллея из судейских веревок, зафиксированных в нижней точке (пострадавший спускается без сопровождения); второй - путём наведения вертикальных перил из командного снаряжения (пострадавший спускается с сопровождением) Для организации спуска и командной страховки будут отмечены ТО (страховочная веревка командная). У пострадавшего, при первом прикосновении к нему спасателя, открывается кровотечение (на манекене сосуд с жидкостью, имеющий отметки, показывающие количество потери крови). Команды группы «Фристайл» и «Дебют» производят подъем с использованием только судейской страховки, а спуск с командой. Спуск осуществляется по готовой судейской наклонной навесной переправе.

ШТРАФЫ:

- не завинченнная муфта карабина – 1 б.;
- нарушение страховки – 3 б.;
- потеря основного снаряжения – 3 б. за одну ед.;
- потеря вспомогательного снаряжения – 1 б.;

- небрежное обращение с пострадавшим – 3 б.;
- неправильная организация перил – 5 б.;
- отсутствие страховки – 10 б.;
- потеря крови до 1 отметки – 5 б.;
- потеря крови до 2 отметки – 10 б.;
- потеря крови до 3 отметки – снятие.

10, 11, 12 этапы. Сюрприз.

«Элементы поиска»

«Элементы пожарной подготовки»

«Работа с радиостанцией».

Программа профессионально-коммуникативной пробы «Экскурсовод-краевед»

Народный музей г.о. Большой Камень

Пояснительная записка

Экскурсовод-краевед — специалист, который проводит различные тематические экскурсии. Помимо отличного знания тематики он должен быть коммуникабельным и артистичным человеком, чтобы заинтересовать слушателей имеющейся информацией.

Главное преимущество этой работы — возможность общения с самыми разными людьми. Поэтому профессия экскурсовода-краеведа больше всего подойдет общительным людям, которые любят историю, новые знакомства и умеют отвечать на множество каверзных вопросов, не теряя при этом самообладания.

Главными требованиями к экскурсоводу-краеведу, кроме образования, отличного знания истории, географии, архитектуры, являются: умение интересно и понятно излагать информацию, быть коммуникабельным, обладать приятной, хорошо поставленной речью.

Цель пробы – формирование навыков приобретения социального и общекультурного опыта, коммуникативных навыков в профессиональной деятельности экскурсовода-краеведа в ходе прохождения проб.

Задачи:

1. Знакомство с будущей профессией.
2. Умение взаимодействовать и сотрудничать с людьми разных возрастных категорий.
3. Получение опыта публичного выступления.
4. Получение опыта проведения экскурсии.
5. Самоорганизация при подготовке экскурсии.

Содержание и организационные условия

При организации профессиональной экскурсионно-краеведческой пробы (ПКП) подразумевается 3 этапа, на каждом из которых участник ПКП может обратиться к экспертам, руководителям за консультацией и оказанием помощи.

I этап: подготовительный

На данном этапе социальные партнёры, руководители практики организуют экскурсии, мастер классы и знакомят их с местами прохождения ПКП с целью ознакомления с профессией экскурсовода-краеведа, научного сотрудника, пиар - менеджера. Обучающиеся в ходе данного этапа описывают обоснование своего выбора в рефлексивном дневнике. При проведении подготовительного этапа учащиеся участвуют в следующих мероприятиях:

1. Входное тестирование (Приложение 3)
2. Проведение экскурсий с целью знакомства с особенностями профессии экскурсовод-краевед: краеведческий музей, экскурсия по городу и т.п.
3. Посещение мастер-классов: Центра детского творчества «Создание анимационного фильма», участие в создании помощника для проведения детской экскурсии «Заповедные места Приморского края», «Коренные жители с. Южная Лифляндия», участие в виртуальной экскурсии по виртуальным музеям мира.

II этап: реализация

На данном этапе с учащимися работает руководитель профессионально-коммуникативной пробы и эксперт (экскурсовод). Участникам ПКП предлагается ряд профессиональных коммуникативных ситуаций (ПКС). Каждая ПКС содержит коммуникативную задачу, которую учащийся решает на своём уровне:

1. Каждый участник выбирает свою коммуникативную ситуацию. Планирует проведение экскурсии, ее форму проведения, тематику, возрастную категорию получателя услуг.

2. Определяется с выбором коммуникативной задачи. Выбирает профессиональную роль (экскурсовод-краевед, научный сотрудник, пиар-менеджер) в конкретной коммуникативной ситуации.

3. Реализация замысла участниками ПКП.

В ходе реализации данного этапа уровень сформированности коммуникативных умений обучающихся фиксируется педагогом в процессе наблюдения за подростками, в ходе бесед с ними, в рамках круглого стола. Множественность ПКС помогает подростку попробовать себя в разных ситуациях общения, выявить проблемные зоны, получить консультацию руководителя ПКС, эксперта.

1. «Коренные жители с. Южная Лифляндия» – создание экспозиции с последующей презентацией своей работы.

2. Создание помощника в проведении детской экскурсии «Заповедные места Приморского края».

3. Поиск и отбор материала для проведения выбранной экскурсии в соответствии возрастной категории.

4. Создание виртуальной экскурсий (тема выбирается самостоятельно учащимися) с помощью программ Inkscape, AdobePhotoshop, QuickTimePlayer, JATC и др.

5. Презентация предстоящей экскурсии.

6. Проведение экскурсии в привлекательной форме, в соответствии с возрастной категорией.

III этап: рефлексия

В ходе прохождения ПКП учащимися должны быть заполнены дневники прохождения ПКП. На данном этапе учащиеся совместно с руководителем ПКП анализируют свои записи. Затем, на основе этих записей, выявляют успешность, затруднения, ошибки в процессе прохождения ПКП. Составляются рекомендации. В случае успешной деятельности учащемуся предлагается попробовать себя в новой ПКП с описанием, презентацией полученного опыта (оценка презентации Приложение 4). Если опыт неудачный, анализируются ошибки и рекомендуется пройти малое ПКП или повторить еще раз.

Руководитель ПКП:

1. Ищет социальных партнеров.
2. Разрабатывает проектные и творческие задачи, задания различного уровня сложности.
3. Проводит вводное тестирование.
4. Готовит и участвует в презентационных мероприятиях.
5. Курирует выполнение заданий учащимися.
6. Оценивает и анализирует эффективность прохождения пробы.
7. Знакомит с правилами безопасного труда.

Социальный партнер (эксперт):

1. Обеспечивает доступ к профессиональной площадке.
2. Знакомит с особенностями профессии.
3. Проводит мастер-классы, экскурсии.
4. Знакомит с материально-технической базой.
5. Проводит консультации по проведению презентационного мероприятия, экскурсий.
6. Выступает в роли эксперта.
7. Записывает свои рекомендации в рефлексивный дневник.
8. Обеспечивает учащимся безопасность прохождения ПКП.

Участники ПКП:

1. Определяются с выбором ПКС.
2. Получают коммуникативные задачи и ищут способы их решения.
3. На первом этапе имеют право поменять ПКП.
4. Имеют право повторить в виде малой пробы.
5. Ведут рефлексивный дневник.
6. Могут получить поддержку, консультацию или сопровождение тьютора, руководителя, эксперта.
7. Обязаны соблюдать правила безопасности.
8. Осваивают некоторые профессиональные навыки.

Критерии эффективности выполнения программы

№	Критерии	Показатели
1	Выполнение учащимися теоретической и практической части программы	не менее 80 %
2	Приобретению некоторых навыков профессиональной деятельности аниматора	участие не менее чем в двух ПКС
3	Развитие профессионально – коммуникативных компетенций	см. Оценочный лист Высокий – 15-13 баллов; средний - 12 - 8 баллов; 5-7 баллов низкий

Проба считается успешно пройденной, если набрано 8 и выше баллов.

Опросник

1. Твои ожидания при прохождении ПКП _____
2. Какую экскурсию ты хотел бы посетить _____
3. В какой из форм ты хотел бы провести экскурсию
 - виртуальная экскурсия;
 - экскурсия в классической форме;
 - экскурсия по городу.
4. В какой роли ты хочешь попробовать себя:
 - экскурсовод;
 - пиар - менеджер (связь с общественностью);
 - научный сотрудник.

Оценочный лист презентации

1. Профессиональная ситуация: презентация экскурсии.

2. Компетенции: создание презентации, представление презентации в открытой позе, доброжелательный настрой по отношению к слушающим, представление продукта «глаза в глаза», способность использовать в голосе спокойный, умеренный темп речи.

3. Задача: качественное представление (анонсирование) предстоящей экскурсии.

4. Результат: количество заинтересовавшихся экскурсией и количество идущих на экскурсию.

Критерии оценивания результата	Высокий	Средний	Низкий	Обоснование оценки
Установление доброжелательного контакта				ВУ: - соблюдение персональной дистанции (50-120 см) – по Э. Холлу; - «открытая» поза; - прямой взгляд в лицо посетителя, улыбка. СУ: - в основном, соблюдается персональная дистанция, однако иногда она нарушается (интимное расстояние, публичная дистанция); - «открытая» поза с некоторыми нарушениями (иногда скрещены руки, ноги; зажатость позы, стоит боком к посетителю); - в, основном, смотрит в глаза посетителю, в целом доброжелателен, иногда отводит взгляд, нахмурен. НУ: - не соблюдается персональная дистанция - закрытая поза; - не смотрит в глаза посетителю, продолжает заниматься своими делами.

Внешний вид обучающегося			ВУ: - отчётливое приветствие, уважительное обращение к слушателю; - спокойный уверенный темп речи; - доброжелательная интонация; - умеренная громкость и высота голоса; - внимательное слушание посетителя, демонстрация заинтересованности в его просьбах; - подбор выражений, правильность речи; - владение техникой «активного» слушания СУ: - приветствие, в основном, уважительное обращение; - спокойный, но не всегда уверенный темп речи; - в основном, доброжелательная интонация - в основном, умеренная громкость и высота голоса; - в целом, внимательное слушание аудитории; - иногда могут присутствовать речевые и ошибки; - частичное владение техникой «активного» слушания. НУ: - отсутствие приветствия или грубое, запанибратское приветствие; - неуважительное или равнодушное обращение к слушателю; - неуверенный, быстрый или замедленный темп речи; - слишком громкий или слишком тихий голос; - в речи встречаются не литературные слова и выражения (просторечия, диалектизмы, жаргонизмы), много грамматических и речевых ошибок; - не владение техникой «активного» слушания (вопросы не задаёт, не уточняет запрос посетителя, не до конца понимает запрос или совсем не понимает).
--------------------------	--	--	--

Качество визуального и музыкального (добавить) сопровождения		ВУ: - стиль (единый стиль оформления, вспомогательные кнопки не отвлекают от основной информации); - использование цвета (на одном слайде не более 3 цветов, для фона и текста использованы контрастные цвета); - содержание информации (использованы короткие слова и предложения, заголовки привлекают внимание аудитории); - расположение информации на странице (наиболее важная информация расположена в центре экрана, при наличии картинки информация расположена под ней); СУ: - стиль (1-2 слайда отличаются от единого стиля оформления); - использование цвета (на одном слайде более 3 цветов); - расположение информации на странице (наиболее важная информация расположена не в центре экрана, при наличии картинки информация расположена под ней и над ней на 1-2 слайдах); - шрифты (для заголовка использован не менее 24, для информации не менее 18 кегль, не смешивались различные типы шрифтов в одной презентации, важная информация выделена жирным, курсивом или подчеркиванием); - объем информации (на одном слайде больше 3 фактов, выводов, определений) - виды слайдов (использованы однотипные виды слайдов: с текстом, с таблицей, рисунком, диаграммой) НУ: - стиль (слайды отличаются от единого стиля оформления, вспомогательные кнопки отвлекают от основной информации); - использование цвета (на одном слайде более 3 цветов); - анимированные эффекты (использована компьютерная анимация с отвлечением от основной информации); - содержание информации (использованы короткие слова и предложения, заголовки не привлекают внимание аудитории); - расположение информации на странице; - шрифты (для заголовка использован не менее 24, для информации не менее 18 кегль, смешивались различные типы шрифтов в одной презентации, важная информация не выделена жирным, курсивом или подчеркиванием,); - объем информации (на одном слайде больше 3 фактов, выводов, определений) - виды слайдов (использованы однотипные виды слайдов: с текстом, с таблицей, рисунком, диаграммой).
Способность оперировать имеющимися знаниями и навыками для решения возникающих задач		ВУ: - точный четкий ответ на вопросы слушателей; - вариативность предложений в случае неточного (неконкретного) вопроса; - адекватно отбирать и оценивать информацию. СУ: - нет четко сформулированного ответа на вопросы слушателей; - не может точно ориентироваться в имеющейся информации. НУ: - не может дать четкого и однозначного ответа на вопрос слушателя; - не знает, что порекомендовать слушателю; - не может найти информацию при недостатке знаний, не знает, куда обратиться.

Привлекательная форма презентации в зависимости от возраста			ВУ: - количество слайдов (для учащихся старших классов 12-15 слайдов, для учащихся начальных – 7-8) СУ: - количество слайдов (использовано на 1-2 слайда больше, от рекомендуемых норм) НУ: - количество слайдов (использовано больше или меньше слайдов от рекомендуемых норм)
---	--	--	---