

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

ГАУ ДПО ИРО ОО

Протокол № 71 от 25.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАУ ДПО ИРО ОО

_____ Н.Б. Макарец

Приказ № 236 от 25.08. 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АДАПТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Адресат программы: 8-16 лет

Срок освоения программы: 3 года

Авторы-составители:

Горина Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования

регионального центра

туризма и краеведения

первой квалификационной категории;

Колосова Ирина Сергеевна,

методист регионального центра

туризма и краеведения

Оренбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	6
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1.	Учебно-тематический план	7
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	10
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	23
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	27
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	27
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	27
2.2.2.	Условия формирования групп	27
2.2.3.	Кадровое обеспечение	28
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	28
2.2.5.	Рабочая программа	30
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	30
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	31
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	32
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	33
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	36
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	41
	ПРИЛОЖЕНИЯ	43
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	43

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный туризм» интегрирует туристско-краеведческую и социально-гуманитарную направленности.

По целевому ориентиру относится к туристско-краеведческой.

Программа направлена на:

- содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации лиц с ограниченными возможностями;
- создание и обеспечение необходимых условий для вовлечения обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом;
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся;
- развитие и пропаганду адаптивного туризма среди лиц с ограниченными возможностями;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- укрепление межведомственных связей и активизацию деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации, адаптации к жизни и интеграции инвалидов в обществе.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (2018-2027 годы);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утв. Приказом Министерства спорта России от 22.04. 2021 № 255);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/08 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Методические рекомендации по созданию современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью поиска новых форм активности для лиц с ограниченными возможностями, способствующих коррекции их двигательных нарушений и развитию физических качеств, оптимизации психологического состояния.

Спортивный туризм является действенным средством поддержания качества жизни, необходимого для детей с ограниченными возможностями.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный туризм» является востребованной в системе образования и предназначена для более эффективной социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.

Форма организации содержания программы – интегрированная (интегрирует с учебными предметами: основы безопасности жизнедеятельности, география, физическая культура, окружающий мир).

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам.

Отличительные особенности программы заключаются в содержании теоретических и практических основ специальной физической подготовки, использовании специального снаряжения в туризме, прохождении препятствий, проведении контрольных испытаний с учётом индивидуальных особенностей каждого обучающегося творческого объединения.

1.1.5. Адресат программы

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 8-16 лет.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с ментальными нарушениями имеет существенные особенности, такие как:

- более низкий уровень (по сравнению с нормой) сложности учебного материала;
- замедленный темп освоения получаемых умений и навыков;
- необходимость применения специфических для данной категории обучающихся методов обучения и воспитания;
- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, всего 648 часов.

Срок освоения программы: 1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очно-заочная.

При необходимости реализация программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые занятия.

Формы организации занятий – лекция, беседа, практическое занятие, комбинированное занятие (теория+практика), мастер-класс, занятие-игра, конкурс, викторина, экскурсия, поход, соревнование.

Формы организации занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: онлайн-беседа, онлайн-лекция, онлайн-практикум, видеолекция, онлайн-мастер-класс и др.

1.1.8. Режим занятий

Занятия в учебных группах проводятся:

1 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, с десятиминутным перерывом после первого часа;

2 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, с десятиминутным перерывом после первого часа.

3 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, с десятиминутным перерывом после первого часа.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: социализация и адаптация к жизни в обществе через освоение программы туристско-краеведческого направления.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- формировать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом;
- развивать творческие способности личности;
- развивать способность быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- содействовать накоплению соревновательного опыта.

Обучающие:

- содействовать приобретению специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- содействовать формированию умений и навыков при работе с картой и компасом;
- содействовать формированию навыков оказания первой помощи.

Коррекционные:

- расширять тематический словарь;
- побуждать к активной речевой и познавательной деятельности, способствующей повышению уровня интеллектуального развития обучающихся;
- содействовать определению путей социализации;
- корректировать и компенсировать психофизические недостатки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
«Азбука туризма» (1 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (тестирование)
	Изучение туристских узлов	12	4	8	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Основы топографии	12	5	7	Опрос, тестирование, практическая работа, викторина
	Пешеходный	40	6	34	Практическая работа,

	туризм. Дистанции				соревнования
	Велосипедный спортивный туризм	22	2	20	Практическая работа, соревнования
	Лыжный спортивный туризм	24	4	20	Практическая работа, соревнования
	Спортивные походы	30	11	19	Опрос, практическая работа, разработка проектов
	Физическая подготовка	40	-	40	Выполнение практических упражнений, контрольных нормативов сдача
	Итоговое занятие	8	-	8	Промежуточная аттестация (поход выходного дня)
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:					
	Участие в соревновательной деятельности	24	-	24	Участие в соревнованиях
	Экскурсии, выезды	2	-	2	Беседа, опрос
	ИТОГО:	216	33	183	
«Основы туризма» (2 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (контрольные задания)
	Туристские навыки	10	2	8	Беседа, контрольное задание, тестирование
	Спелеотуризм	8	4	4	Беседа, опрос, практическая работа, соревнования
	Водный туризм	10	2	8	Беседа, опрос, практическая работа, соревнования
	Пешеходный туризм	26	3	23	Беседа, опрос, практическая работа, соревнования
	Велотуризм	10	2	8	Беседа, опрос, практическая работа, соревнования
	Лыжный туризм	16	6	10	Беседа, опрос, практическая работа, соревнования
	Спортивные походы	12	5	7	Беседа, практическая работа, викторина
	Основы оказания первой помощи	10	2	8	Опрос, беседа, тестирование, практическая работа, викторина
	Физическая подготовка	34	-	34	Выполнение практических упражнений, контрольных нормативов, соревнования сдача

	Итоговое занятие	8	-	8	Промежуточная аттестация (поход выходного дня)	
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:					
	Участие в соревнованиях	40	-	40	Участие в соревнованиях	
	Занятия на специализированных базах (скалодром)	20	-	20	Выполнение практических упражнений	
	Экскурсии	10	-	10	Опрос	
	ИТОГО:	216	27	189		
«Спортивный туризм» (3 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (контрольные задания)	
	Топография и ориентирование	16	7	9	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования, викторина	
	Назначение и техника вязания узлов	12	2	10	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования	
	Пешеходный туризм	40	9	31	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования	
	Лыжный туризм	22	2	20	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования	
	Велотуризм	36	2	34	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования, промежуточная аттестация (соревнования)	
	Спортивные походы	24	7	17	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования, викторина	
	Физическая подготовка	28	-	28	Выполнение практических упражнений, сдача контрольных нормативов	
	Основы водного туризма	12	4	8	Опрос, практическая работа, наблюдение, соревнования	
	Итоговое занятие	8	-	8	Итоговая аттестация (поход выходного дня)	
		ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:				
		Участие в соревнованиях	16	-	16	Участие в соревнованиях
		ИТОГО:	216	34	182	
	ВСЕГО:	648	94	554		

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«АЗБУКА ТУРИЗМА» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы первого года обучения «Азбука туризма». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. ИЗУЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ (12 Ч.)

Тема 1.1. Виды и назначение туристских узлов: прямой, встречный, булинь (2 часа)

Теория (1 час): виды узлов (прямой, встречный, булинь), их применение.

Практика (1 час): способы завязывания узлов, вязка узлов.

Тема 1.2. Виды и назначение туристских узлов: восьмёрка (2 часа)

Теория (1 час): узел «Восьмёрка»: разновидности и его применение.

Практика (1 час): вязка узла «Восьмёрка» и его разновидностей. Применение на практике.

Самостоятельное изучение: вязка узла «Восьмёрка».

Тема 1.3. Виды и назначение туристских узлов: схватывающий, австрийский проводник, стремя (4 часа)

Теория (2 часа): виды узлов (прямой, встречный, булинь), их применение.

Практика (2 часа): способы завязывания узлов, вязка узлов.

Тема 1.4. Виды и назначения туристских узлов. Применение на практике (4 часа)

Практика (4 часа): практическое применение узлов в туристской деятельности. Соревнования в группе.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (12 Ч.)

Тема 2.1. Карта (2 часа)

Теория (2 часа): схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Тема 2.2. Масштаб и расстояние по карте (2 часа)

Теория (1 час): виды масштаба, обозначение на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр.

Практика (1 час): практическая работа по измерению расстояния на местности и карте.

Тема 2.3. Условные знаки топографических карт (2 часа)

Теория (1 час): условные знаки: масштабные, внемасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика (1 час): определение топографических знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

Тема 2.4. Чтение карт и ориентирование по ним (2 часа)

Практика (2 часа): чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом.

Тема 2.5. Определение Азимута (2 часа)

Теория (1 час): понятие азимут, способы определения азимута.

Практика (1 час): определение азимута по карте с помощью транспортира, определение азимута на предмет.

Тема 2.6. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): решение топографических задач, топографический диктант.

РАЗДЕЛ 3. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ. ДИСТАНЦИИ (40 Ч.)

Тема 3.1. Пешеходный туризм: понятие, основные термины, снаряжение (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с основными видами дистанций, снаряжением.

Практика (1 час): подбор индивидуальных страховочных систем, отработка навыков работы со специальным снаряжением.

Тема 3.2. Группа дисциплин «дистанции – пешеходные» (38 часов)

Теория (6 часов): правила соревнований по группе дисциплин «дистанция». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время,

снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1 класса. Понятие о системе оценки и таблице штрафов. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Практика (32 часа): отработка приемов преодоления этапов пешеходных дистанций 1-го класса (лично, в связках, командная работа). Тактика прохождения этапов пешеходных дистанций 1-го класса. Соревнования в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

РАЗДЕЛ 4. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (22 Ч.)

Тема 4.1. Понятие велотуризм. Снаряжение и оборудование (2 часа)

Теория (1 час): велосипедный туризм. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (1 час): знакомство с велосипедом, устройство велосипеда.

Тема 4.2. Фигурное вождение велосипеда (10 часов)

Теория (1 час): знакомство с этапами дистанций ФВВ 1-го класса. Требования к прохождению дистанций. Система штрафов и подведения результатов.

Практика (9 часов): отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции ФВВ 1-го класса.

Тема 4.3. Дистанция «Триал» (10 часов)

Практика (10 часов): отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции Триал 1-го класса. Соревнования внутри группы на дистанции Триал 1-го класса.

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (24 Ч.)

Тема 5.1. Основы лыжного туризма (2 часа)

Теория (1 час): техника безопасности при занятиях лыжным туризмом, подбор лыжного инвентаря, экипировка туриста-лыжника.

Практика (1 час): подбор лыжного инвентаря, уход за лыжным инвентарем.

Тема 5.2. Техника движения на лыжах (6 часов)

Практика (6 часов): изучение лыжных ходов.

Тема 5.3. Дистанции - лыжные 1-го класса (12 часов)

Теория (1 час): способы преодоления естественных препятствий, особенности преодоления технических этапов.

Практика (11 часов): отработка технических приемов преодоления естественных препятствий и технических приемов в лыжном туризме.

Тема 5.4. Лыжное ориентирование (4 часа)

Теория (2 часа): зимние карты для ориентирования, топографические знаки и обозначения на картах.

Практика (2 часа): ориентирование по зимним картам.

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (30 Ч.)

Тема 6.1. Туристский поход (2 часа)

Теория (2 часа): понятие туристского похода, виды походов, походы выходного дня и степенные походы.

Тема 6.2. Походное снаряжение (4 часа)

Теория (2 часа): личное и групповое снаряжение.

Практика (2 часа): практическое упражнение: укладка рюкзака, знакомство с групповым снаряжением.

Тема 6.3. Виды костров (4 часа)

Теория (1 час): виды костров и их предназначение.

Практика (3 часа): укладка различных видов костров, способы разведения.

Тема 6.4. Туристские палатки (4 часа)

Теория (1 час): виды палаток и требования к ним. Правила поведения в палатке.

Практика (3 часа): организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в ней.

Тема 6.5. Питание в походе (4 часа)

Теория (1 час): организация питания в походе, общие требования.

Практика (3 часа): составление меню раскладки на однодневный поход, расчет калорийности питания.

Тема 6.6. Первая помощь в походе (6 часов)

Теория (2 часа): основные требования к оказанию первой помощи, походная аптечка.

Практика (4 часа): комплектование походной аптечки, оказание первой помощи при кровотечениях.

Тема 6.7. Транспортировка пострадавшего (4 часа)

Теория (2 часа): способы транспортировки. Требования к носилкам.

Практика (2 часа): изготовление носилок, транспортировка пострадавшего на носилках.

Тема 6.8. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования в группе «Туристские навыки».

РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса ОФП.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

Тема 7.3. Подводящие упражнения (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса подводящих упражнений.

Тема 7.4. Итоговое занятие по разделу (4 часа)

Практика (4 часа): сдача контрольных нормативов.

Итоговое занятие (8 часов)

Практика (8 часов): поход выходного дня.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Практика (24 часа): участие в соревнованиях – согласно единому календарю массовых спортивных мероприятий федерации спортивного туризма.

Практика (2 часа): экскурсия по историческому центру города Оренбурга.

«ОСНОВЫ ТУРИЗМА» (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы второго года обучения «Основы туризма». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (контрольные задания).

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ (10 Ч.)

Тема 1.1. Туристские узлы (6 часов)

Теория (1 час): туристские узлы, их применение.

Практика (5 часов): вязка узлов, применение узлов на практике.

Самостоятельное изучение: вязка узлов прямой, встречный, восьмерка.

Тема 1.2. Установка палатки (2 часа)

Теория (1 час): виды палаток. Выбор места для установки палаток.

Практика (1 час): сборка и разборка палаток.

Тема 1.3. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования внутри группы «Вязка узлов».

РАЗДЕЛ 2. СПЕЛЕОТУРИЗМ (8 Ч.)

Тема 2.1. Разновидности пещер (2 часа)

Теория (2 часа): знакомство с понятием пещера. Виды пещер, пещеры Оренбургской области.

Тема 2.2. Снаряжение в спелеотуризме (2 часа)

Теория (2 часа): личное и специальное снаряжение в спелеотуризме.

Тема 2.3. Итоговое занятие по разделу (4 часа)

Практика (4 часа): проект «Пещеры Оренбургской области».

РАЗДЕЛ 3. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ (10 Ч.)

Тема 3.1. Водный туризм (2 часа)

Теория (2 часа): водный туризм: дистанции водные и водные походы.

Тема 3.2. Сборка и разборка катамарана (2 часа)

Практика (2 часа): сборка и разборка катамарана.

Тема 3.3. Гребля на катамаране. Командная гонка (4 часа)

Практика (4 часа): обучение техники гребли на катамаране, прохождение дистанции «водная – гонка – команда».

Тема 3.4. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования «Сборка катамарана».

РАЗДЕЛ 4. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (26 Ч.)

Тема 4.1. Подбор индивидуальных страховочных систем и снаряжения (2 часа)

Теория (1 час): основные требования к страховочным системам.

Практика (1 час): подбор индивидуальной страховочной системы.

Тема 4.2. Техника прохождения этапа «Подъем по перилам», «Спуск по перилам» (4 часа)

Теория (1 час): общие правила техники безопасности при прохождении этапов дистанции – пешеходная. Приемы прохождения этапов.

Практика (3 часа): отработка прохождения этапов «Подъем по перилам», «Спуск по перилам».

Тема 4.3. Техника прохождения этапа «Переправа по параллельным перилам» (2 часа)

Практика (2 часа): отработка прохождения этапа «Переправа по параллельным перилам».

Тема 4.4. Техника прохождения этапа «Траверс» (2 часа)

Практика (2 часа): отработка прохождения этапа «Траверс».

Тема 4.5. Техника прохождения этапа «Навесная переправа» (2 часа)

Практика (2 часа): отработка прохождения этапа «Навесная переправа».

Тема 4.6. Техника прохождения этапа «Вертикальный подъем» (4 часа)

Практика (4 часа): отработка прохождения этапа «Вертикальный подъем».

Тема 4.7. Техника прохождения этапа «Вертикальный спуск» (2 часа)

Практика (2 часа): отработка прохождения этапа «Вертикальный спуск»;

Тема 4.8. Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 2 класса (4 часа)

Теория (1 час): тактика прохождения пешеходных дистанций 2 класса.

Практика (3 часа): отработка командного взаимодействия при прохождении дистанций.

Тема 4.9. Итоговое занятие по разделу (4 часа)

Практика (4 часа): соревнования внутри группы по прохождению этапа «дистанция – пешеходная».

РАЗДЕЛ 5. ВЕЛОТУРИЗМ (10 Ч.)

Тема 5.1. Дистанции на средствах передвижения (2 часа)

Теория (2 часа): виды дистанций. Оборудование и этапы дистанций, техника прохождения.

Тема 5.2. Дистанция ФВВ (4 часа)

Практика (4 часа): отработка прохождения этапов ФВВ 2 класса.

Тема 5.3. Дистанция «Кросс-маршрут» (2 часа)

Практика (2 часа): отработка прохождения этапов «Кросс – маршрут» 2 класса.

Тема 5.4. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования по дисциплине «Дистанция на средствах передвижения – ФВВ».

РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (16 Ч.)

Тема 6.1. Техника безопасности при движении на лыжах в лесном массиве и по пересеченной местности (2 часа)

Теория (2 часа): техника безопасности при движении на лыжах, правила поведения.

Тема 6.2. Подбор снаряжения для лыжного туризма (2 часа)

Теория (1 час): правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

Практика (1 час): подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.

Тема 6.3. Лыжный туризм. Этапы лыжных дистанций 2 класса (6 часов)

Теория (2 часа): технические и лыжные этапы дистанций, особенности прохождения.

Практика (4 часа): прохождение технических и лыжных этапов лыжных дистанций 2 класса.

Тема 6.4. Лыжное ориентирование (4 часа)

Теория (1 час): особенности ориентирования по зимней карте. Обозначения на зимних картах.

Практика (3 часа): ориентирование по зимней карте.

Самостоятельное изучение: топографические знаки зимней карты.

Тема 6.5. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования «Дистанция – лыжная».

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (12 Ч.)

Тема 7.1. Степенные и категорийные походы (2 часа)

Теория (2 часа): степенные и категорийные походы.

Тема 7.2. Маршрутная документация (6 часов)

Теория (2 часа): маршрутная книжка и карта

Практика (4 часа): заполнение маршрутной книжки, разработка маршрута по карте.

Тема 7.3. Тактика прохождения пешеходных и лыжных походов (2 часа)

Теория (1 час): особенности построения маршрута с учетом особенностей рельефа и района проведения похода.

Практика (1 час): разработка пешеходного/лыжного похода в заданном районе.

Тема 7.4. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): защита маршрута и маршрутной книжки.

РАЗДЕЛ 8. ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (10 Ч.)

Тема 8.1. Оказание первой помощи в условиях похода (4 часа)

Теория (2 часа): первая помощь в условиях похода.

Практика (2 часа): оказание первой помощи при укусах насекомых, змей, солнечном и тепловом ударах.

Тема 8.2. Оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах (2 часа)

Практика (2 часа): оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах. Наложение давящей повязки, шины.

Тема 8.3. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка пострадавшего (2 часа)

Практика (2 часа): изготовление носилок из ветровок, транспортировка пострадавшего.

Тема 8.4. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): тестирование «Основы оказания первой помощи».

РАЗДЕЛ 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34 Ч.)

Тема 9.1. Общая физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса ОФП.

Тема 9.2. Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

Тема 9.3. Подводящие упражнения (8 часов)

Практика (8 часов): выполнение комплекса подводящих упражнений.

Тема 9.4. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (8 часов)

Практика (8 часов): поход выходного дня. Промежуточная аттестация (поход выходного дня).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Практика (40 часов): участие в соревнованиях.

Практика (20 часов): занятие на специализированных базах (скалодромах).

Практика (10 часов): экскурсии.

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы третьего года обучения «Спортивный туризм». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (контрольные задания).

РАЗДЕЛ 1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (16 Ч.)

Тема 1.1. Понятие о топографической карте (2 часа)

Теория (1 час): масштаб, определение масштаба карты, измерение расстояния, курвиметр.

Практика (1 час): работа с картами: определение масштаба карты, пользование курвиметром, измерение расстояния до заданной точки.

Тема 1.2. Условные знаки (6 часов)

Теория (3 часа): понятие «рельеф», топографические знаки. Изображение рельефа и топонимов на карте. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков.

Практика (3 часа): практическая работа. Поиск на местности изображённых на карте знаков. Топографический диктант.

Тема 1.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут (4 часа)

Теория (2 часа): основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение, азимут на предмет.

Практика (2 часа): определение азимута по карте с помощью транспортира, определение азимута на предмет.

Тема 1.4. Компас. Чтение карт и ориентирование по ним (2 часа)

Практика (2 часа): чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом.

Тема 1.5. Действие в случае потери ориентировки (2 часа)

Теория (1 час): способы поиска выхода из леса. Нахождение ориентиров на карте (дороги, ЛЭП, здания).

Практика (1 час): определение сторон горизонта. Определение точки стояния на карте.

РАЗДЕЛ 2. НАЗНАЧЕНИЕ И ТЕХНИКА ВЯЗАНИЯ УЗЛОВ (12 Ч.)

Тема 2.1. Виды и назначение туристских узлов (4 часа)

Теория (2 часа): виды узлов и их применение.

Практика (2 часа): способы завязывания узлов, вязка узлов.

Тема 2.2. Виды и назначение туристских узлов (6 часов)

Практика (6 часов): вязка узлов, практическое применение узлов в туристской деятельности. Соревнования в группе.

Тема 2.3. Соревнования в группе по вязке узлов (2 часа)

Практика (2 часа): Соревнования в группе.

РАЗДЕЛ 3. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (40 Ч.)

Тема 3.1. Подбор индивидуальных страховочных систем и снаряжения (2 часа)

Теория (1 час): основные требования к страховочным системам.

Практика (1 час): подбор индивидуальной страховочной системы.

Тема 3.2. Дистанция пешеходная. Классы дистанции (2 часа)

Теория (2 часа): виды пешеходных дистанций, классы сложности.

Тема 3.3. Дистанции пешеходного туризма (36 часов)

Теория (6 часов): организация страховки, тактика прохождения дистанции, способы преодоления препятствий. Изучение условий дистанции, подбор веревок на дистанцию.

Практика (30 часов): преодоление этапов «навесная переправа», «наклонная навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону»,

«спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником», «переправа горизонтальным маятником», «траверс склона по перилам». Выполнение самостраховки, страховки и сопровождения участника. Работа индивидуально, связкой и группой. Дистанции 1, 2 класса.

РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (22 Ч.)

Тема 4.1. Основы лыжного туризма (2 часа)

Теория (1 час): техника безопасности при занятиях лыжным туризмом, подбор лыжного инвентаря, экипировка туриста-лыжника.

Практика (1 час): подбор лыжного инвентаря, уход за лыжным инвентарем.

Тема 4.2. Техника движения на лыжах (6 часов)

Практика (6 часов): изучение лыжных ходов.

Тема 4.3. Дистанции лыжные (12 часов)

Практика (12 часов): отработка технических приемов преодоления естественных препятствий и технических приемов в лыжном туризме.

Тема 4.4. Лыжное ориентирование (2 часа)

Теория (1 час): зимние карты для ориентирования, топографические

Практика (1 час): отработка технических приемов преодоления естественных препятствий и технических приемов в лыжном туризме.

РАЗДЕЛ 5. ВЕЛОТУРИЗМ (36 Ч.)

Тема 5.1. Дистанции велотуризма. Штрафные баллы на этапах. (4 часа)

Теория (2 часа): велосипедный туризм. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (2 часа): знакомство с велосипедом, устройство велосипеда.

Тема 5.2. Фигурное вождение велосипеда (22 часа)

Практика (22 часа): отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции ФВВ 1,2,3 классов.

Тема 5.3. Дистанция «Триал» (10 часов)

Практика (10 часов): отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции триал. Этап «медленная езда», техника преодоления. Промежуточная аттестация (соревнования).

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (24 Ч.)

Тема 6.1. Туристский поход (2 часа)

Теория (2 часа): понятие туристского похода, виды походов, походы выходного дня и степенные походы. Маршрутная книжка похода, составление маршрута.

Тема 6.2. Походное снаряжение (2 часа)

Теория (1 час): личное и групповое снаряжение.

Практика (1 час): укладка рюкзака, разбор необходимых вещей.

Тема 6.3. Виды костров (2 часа)

Практика (2 часа): укладка различных видов костров, способы разведения.

Тема 6.4. Установка палатки (4 часа)

Практика (4 часа): установка палатки, расположение вещей, сборка палатки.

Тема 6.6. Первая помощь в походе (8 часов)

Теория (2 часа): основные требования к оказанию первой помощи, походная аптечка, неотложные состояния, транспортировка пострадавшего.

Практика (6 часов): комплектование походной аптечки, оказание первой помощи при кровотечениях.

Тема 6.7. Обязанности участников похода (4 часа)

Теория (2 часа): распределение обязанностей в походе. Виды должностей.

Практика (2 часа): распределение должностей похода.

Тема 6.8. Поход выходного дня (2 часа)

Практика (2 часа): совершение похода выходного дня.

РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка (16 часов)

Практика (16 часов): выполнение комплекса ОФП.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

РАЗДЕЛ 8. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА (12 Ч.)

Тема 8.1. Дистанция водная. Катамаран (6 часов)

Теория (2 часа): сборка катамарана, его составные части. Штрафные баллы на дистанции. Схема дистанции.

Практика (4 часа): сборка катамарана, чтение схемы дистанции, тактика преодоления. Распределение ролей на катамаране. Преодоление дистанции на катамаране.

Тема 8.2. Дистанция водная. Байдарка (4 часа)

Теория (2 часа): отличие катамарана от байдарки. Штрафные баллы на дистанции. Схема дистанции.

Практика (2 часа): чтение схемы дистанции, тактика преодоления. Преодоление дистанции.

Тема 8.3. Сплав (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка к сплаву, поход выходного дня (сплав).

Итоговое занятие (8 часов)

Практика (8 часов): поход выходного дня. Итоговая аттестация (поход выходного дня).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Практика (16 часов): участие в соревнованиях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы обучающиеся освоят основы туристской подготовки, краеведения, топографии и ориентирования, овладеют навыками преодоления естественных и искусственных препятствий, техникой пешеходного, лыжного, велосипедного туризма и др.

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: **предметный, метапредметный и личностный**, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет личностные качества, духовные и физические потребности;
- проявляет жизненную самостоятельность и волевые качества;
- проявляет гуманное отношение к окружающей среде;
- проявляет организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом;
- проявляет творческие способности;
- проявляет способности адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- имеет соревновательный опыт.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- имеет специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, оказания первой помощи;
- имеет знания об основных туристских узлах;
- проявляет умения в области лыжной подготовки;
- имеет представление о преодолении искусственных и естественных препятствий;

умеет:

- работать с картой и компасом.
- определять готовность к походной и соревновательной деятельности.

Коррекционные

В результате обучения по программе у обучающегося:

- будет обогащён тематический словарь;
- будет развита активная речевая и познавательная деятельность;
- будут скорректированы психофизические недостатки.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях туризмом;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- проявляет понимание причин успешности в спортивной деятельности;
- проявляет трудолюбие, настойчивость при достижении цели;
- проявляет стремление к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- имеет представление о туризме, как источнике сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;

- имеет навык действовать сообща с коллективом;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; отстаивать собственную позицию и мнение, учитывая мнение других.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;
- общие требования к разработке маршрута;
- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;

умеет:

- преодолевать различные естественные препятствия;
- вязать основные туристические узлы.

Коррекционные

В результате обучения по программе у обучающегося:

- будет сформирован понятийный аппарат;
- будет развита активная речевая и познавательная деятельность;
- будут определены пути социализации;
- будут скорректированы психофизические недостатки.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях туризмом;
- имеет навыки коммуникации;
- имеет стремление к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- имеет представление о туризме, как источнике сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- будет уметь устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- имеет способность находить пути решения конфликтов;
- будет сформировано умение осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;

- будет сформировано адекватное восприятие оценки педагога и мнения сверстников.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;

- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;

умеет:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия;

- применять основные туристические узлы;

- преодолевать технические этапы дистанций.

Коррекционные:

В результате обучения по программе у обучающегося:

- будут развиты познавательные интересы;

- будет развита мыслительная деятельность;

- будет развита работа мелкой моторики рук;

- будут компенсированы психофизические недостатки.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Азбука туризма» (1 год обучения)	Сентябрь	Май	36	108	216
«Основы туризма» (2 год обучения)	Сентябрь	Май	36	108	216
«Спортивный туризм» (3 год обучения)	Сентябрь	Май	36	108	216

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации для 1-го года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 2-го года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 3-го года обучения – с 20 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – с 22 по 31 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

Набор обучающихся в творческое объединение свободный, не зависит от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Принимаются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с ментальными нарушениями, проявляющие интерес к туристской деятельности и активным формам отдыха.

2.2.2. Условия формирования групп

Данная программа рассчитана обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 8 до 16 лет.

Детская учебная группа формируется из обучающихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Комплектование групп 1-ого года обучения проводится до 15 сентября.

Группы 2-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-го года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые

знания и умения, либо опыт занятий в объединениях по данному направлению.

Группы 3-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 2-го года обучения. В группу третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях по данному направлению.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

2.2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.
2. Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи. Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, диктофоны, экран, доска и другое специальное оборудование для работы.
3. Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.
4. Инструменты и материалы для занятий:
 - дидактический материал: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах;
 - специальное туристское снаряжение и инвентарь согласно списку:

Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

- 1 Индивидуальные страховочные системы по кол-ву обучающихся
- 2 Усы само страховки 30 шт.
- 3 Карабины туристские 60 шт.
- 4 Спусковое устройство («восьмерка») по кол-ву обучающихся
- 5 Зажим типа «Жумар» по кол-ву обучающихся
- 6 Ролик для переправ по кол-ву обучающихся
- 7 Каска по кол-ву обучающихся
- 8 Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м) по кол-ву обучающихся
- 9 Веревка основная (веревка основная Ø10 мм) 20м -2 шт., 30 м – 4 шт., 40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.
- 10 Велосипед 1 шт.

- 11 Оборудование для дистанции «фигурное вождение» комплект. Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения
- 12 Аптечка медицинская комплект
- 13 Ремнабор комплект
- 14 Секундомер 1-2 шт.
- 15 Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м) 12-15 шт.
- 16 Карты топографические, спортивные. Учебный набор
- 17 Курвиметр 2-3 шт.
- 18 Компас жидкостный 6-8 шт.
- 19 Призма+ компостер комплект
- 20 Атласы, карты, путеводители (Оренбургская область) набор
- 21 Бинт медицинский нестерильный (5 м × 5 см, 5 м × 10 см) по 7 шт.
- 22 Тонومتر 1 шт.
- 23 Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт. по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø 30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.) комплект
- 24 Рюкзак (V80-100л) 1 шт.
- 25 Палатка с тентом (3-4 местная) 1 шт.
- 26 Коврик туристский 1 шт.
- 27 Спальный мешок 1 шт.
- 28 Сидушка походная 1 шт.
- 29 Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик комплект
- 30 Каны (котлы) туристские (5-8 л) 2 шт.
- 31 Пила цепная 1 шт.
- 32 Топор 1 шт.
- 33 Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды) комплект
- 34 Мяч баскетбольный 1 шт.
- 35 Мяч футбольный 1 шт.
- 36 Скакалки 6-8 шт.

Информационное обеспечение

Используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города Оренбурга. Источником информации служит также сайт «История Оренбуржья».

Перечень рекомендуемых дополнительных электронных ресурсов содержится в списке литературы.

Для реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;

- персональные компьютеры для выхода обучающихся в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

2.2.5. Рабочая программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный туризм» включает в себя рабочие программы: «Азбука туризма» (1 год обучения), «Основы туризма» (2 год обучения), «Спортивный туризм» (3 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания – формирование у обучающихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, привитие навыков здорового образа жизни.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм - это средство гармоничного развития обучающихся, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция).

Дети с ОВЗ познают мир с открытой душой и сердцем. И то, как они будут относиться к этому миру, научатся ли быть рачительными хозяевами, любящими и понимающими природу, воспринимающими себя, как часть единой экологической системы, во многом зависит от педагога, участвующего в их обучении.

Положительные эмоции, по мнению психологов, являются могучими побудителями человеческой деятельности. Такой деятельностью в школьном возрасте является занятия, экспедиции, полевые лагеря и т.д., которые мы рассматриваем как важное средство формирования экологической личности ребенка.

Обладая специфическими особенностями (сочетание познавательного и занимательного начал) экологические экспедиции, походы и т.д. предоставляют детям возможность оперировать заключенными в их содержании знаниями, способствуя, таким образом, уточнению, закреплению и обобщению полученных ранее знаний и расширению кругозора.

Занимаясь, ребёнок с ОВЗ учится устанавливать существующие в природе взаимосвязи между объектами и явлениями, средой обитания, поведением и повадками животных, последовательной сменой сезонов и изменениями, происходящими в живой и неживой природе. Программа «Адаптивный туризм» помогает детям с ОВЗ познакомиться с природными объектами и их сохранностью, освоить разнообразные методы охраны природы, приобщить обучающихся к творческой и трудовой деятельности, развивать интерес к проектной деятельности.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на концерты, праздники, соревнования и т.д.);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – сформированность духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, навыков здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в мероприятиях.

2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню спортивного ориентирования	май	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	февраль	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
2	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ

3	Ценности научного познания	Участие в слете воспитанников организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, коррекционных школ-интернатов	июнь-июль	Повышение мастерства обучающихся
		Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»	март	Повышение познавательной деятельности

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Формы:

- контрольные задания.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- соревнования (участие в соревнованиях);
- разработка проектов;
- викторина;
- выполнение практических упражнений, сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- соревнования;
- поход выходного дня.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится на последнем занятии с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:

- поход выходного дня.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- видео- и фотоматериалы;
- материалы тестирования;
- протокол аттестации.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка детей.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Тестирование по разделу "Пешеходный туризм" (Махкамов А.А.) https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Тестирование по терминологии раздела Пешеходный туризм (дистанции) https://disk.yandex.ru/i/tYuO1i s-APTWg
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования по видам: 1. Пешеходный туризм 2. Велотуризм 3. Лыжный туризм 4. Спортивное ориентирование
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел	

		практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий -средний	

		-высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	

		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	6ECcq09_LQjSLQ
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

Проведение занятий и получение детьми знаний, умений и навыков должно проходить как в форме активного диалога, беседы, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях) в зависимости от изучаемой темы. Проверка результатов должна производиться в виде зачётных занятий или опросов, тестов, как на теоретических, так и на практических занятиях. Подготовка снаряжения к походу и его ремонт после выхода тоже являются зачётной самостоятельной работой и должна проверяться и оцениваться педагогом.

Для теоретических занятий с обучающимися необходимо помещение, специально оборудованное и имеющее достаточное количество столов, стульев и необходимых наглядных и учебных пособий. Требуется наличие мастерских, складов для хранения снаряжения, материалов и специального инструмента.

В заключительной части каждого занятия педагог должен отвести время на закрепление обучающимися знаний, умений и навыков. Темы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения, требуют для закрепления навыков проведения коллективных практических занятий. На таких занятиях дети получают индивидуальное задание.

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения** (классификация Лернера-Скаткина):

- объяснительно-иллюстративный – сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видео-, фотоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение

технических приемов);

- репродуктивный – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию;

- проблемный – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения;

- частично-поисковый – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему;

- исследовательский – организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем (в рамках работы над проектами).

1. Практические индивидуальные занятия обучающихся в различных областях.

2. Самостоятельная исследовательская работа обучающихся.

3. Групповая практическая работа обучающихся.

4. Теоретические занятия, проходящие в ответ на запросы обучающихся.

5. Групповые тренинги, направленные на повышение эффективности групповой работы.

6. Совместный поход – экспедиция, позволяющая применить на практике все полученные навыки.

Методы воспитания (классификация Ю.К. Бабанского):

- методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблематизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог);

- методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно-поисковые, эвристические и исследовательские методы);

- методы стимулирования (поощрение, соревнование).

Методы тренировочных занятий

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники туристских навыков и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют

части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

Независимо от возраста включение в занятие игровых моментов позволяет разнообразить процесс занятий, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования, походы, путешествия и т.д.). Соревнования, походы, путешествия могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед обучающимися на базовом уровне подготовки.

Методы психологической подготовки

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство и др.); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если заблудился в лесу», «Если застала непогода» и др.);

- технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

- технология проектной деятельности: способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; обучающимся предоставляется возможность самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практико-ориентированных задач (разработка исследовательских проектов по краеведению, творческих, информационных проектов, туристских мероприятий «Школьный турслет», «С классом на природу» и др.);

- здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);

- технология развития критического мышления: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов – осмысление – рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.;

- кейс-технология: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к

правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии);

- информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

Информационные, дидактические материалы к занятиям

Перечень наглядных пособий, дидактических и раздаточных материалов: модели, муляжи, макеты, фотографии, различные наборы карточек, карты.

Техника безопасности

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение обучающихся в виде инструктажей с регистрацией в журнале учета работы педагога дополнительного образования в творческом объединении по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- экскурсии, походы;
- соревнования;
- массовые мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список основной литературы

1. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. – С. 74-91.
2. Дурович, А.П., Кабушкин, Н.И., Сергеева, Т.М. Организация туризма/под ред. Н.И. Кабушкина. – Мн.: Новое знание, 2019. – 632 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 401 с.
4. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. ЭЛЕКТРОННЫЙ вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С.49-65.
5. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с. 52.
6. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». – М.: 2020. – 26 с.

Список дополнительной литературы

1. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2013. – 236 с.
2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 188 с.
3. Бардин, Г.З. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): Учебное пособие. – М. Просвещение, 1991. – 203 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 168 с.
5. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 98 с.
6. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.
7. Клименко, А.И. Карта и компас-мои друзья. – М., Детская литература, 2005 –143 с.
8. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
9. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2003. – 24 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и

ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2001 г. – 72 с.

11. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002. – 96 с.

12. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.

13. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. Профиздат, 2003. – 224 с.

14. Смирнов, Д.В. Технология дополнительного образования детей в туристской самодеятельности // Дополнительное образование. – № 4. – 2003. – 32 с.

15. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека Общая. Спортивная. Возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, Советский спорт. – М.: 2012. – 620 с.

16. Федорова, Н.Ф. Роль краеведения в системе воспитательной работы учреждений дополнительного образования // Бюллетень. – № 2. – 2002. – 36 с.

17. Федотов, Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Ф.Федотов. – Советский спорт: 2014. – 364 с.

18. Черныш, И.В. Энциклопедия выживания. Учебное пособие / И.В. Черныш. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 415 с.

Список цифровых ресурсов

1. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.orenburg.org/> – (Дата обращения: 02.06.2023).

2. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [электронный ресурс] // Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html> – (Дата обращения: 02.06.2023).

3. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2023).

4. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Входная диагностика (1 год обучения)

- I. Кто в группе контролирует время (ходовое)?
 1. Ремонтник
 2. Руководитель
 3. Медик
 4. Хронометрист
 5. Завхоз
- II. Кем является каждый идущий в поход?
 1. Руководителем
 2. Завхозом
 3. Групповиком
 4. Участником
 5. Фотографом
- III. Что относится к личному снаряжению?
 1. Палатка
 2. Рюкзак
 3. Котелок
 4. Куртка
 5. Нож
- IV. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?
 1. Свитер
 2. Картографический материал
 3. Веревка
 4. Велосипед
 5. Топор
- V. Что относится к костровому снаряжению?
 1. Кружка
 2. Котелок
 3. Топор
 4. Тросик с крючками
 5. Половник
- VI. Каков порядок установки палатки?
 1. Застегнуть вход палатки.
 2. Вынуть палатку из чехла.
 3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
 4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец.
 5. Растянуть и закрепить днище палатки.
 6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.
- VII. Каков порядок сборки палатки?
 1. Выдернуть из земли все кольца, удерживающие палатку.

2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.

3. Уложить в чехол.

4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.

5. Уложить на землю и свернуть.

VIII. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.

2. Восьмерка.

Ответы:

I – 4; II – 4; III – 2, 4, 5; IV – 2, 3, 5; V – 3, 4; VI – 256431; VII – 21453.

Критерии оценивания:

высокий уровень – 85-100% выполненных заданий;


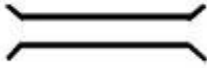
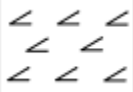






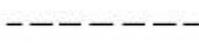
средний уровень – 70-84% выполненных заданий;

низкий уровень – 0-69% выполненных заданий.

Входная диагностика (2 год обучения)

1) Какие карты применяются при ориентировании

2) Впишите названия топографических знаков:

3) Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	

6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	
----	--	--


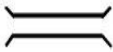
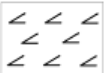







Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

Ключ к заданиям

1) А – орографическая схема; Б – космический фотоснимок; В – топографическая карта; Г – спортивная карта.

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

2) За каждый правильный ответ – 0,5 баллов, всего 9 баллов.

 Хвойное дерево	 Каменный мост
 Бурелом	 Заросли кустарников
 Овраг	 Болото
 Озеро	 Лиственное дерево
 Родник	 Лесная дорога

3) За каждый правильный ответ 1 балл, всего – 6 баллов.

№	Определение	Ответ
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет.	азимут
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	курвиметр
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света.	компас
4.	Схематический план маршрута следования.	абрис
5.	Подробное текстовое описание маршрута.	легенда
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель.	ориентир

Критерии оценивания:

высокий уровень – 85-100% выполненных заданий;

средний уровень – 70-84% выполненных заданий;

низкий уровень – 0-69% выполненных заданий.

Входная диагностика (3 год обучения)




1) Соедините виды туризма с соответствующими определениями.

Вид туризма	Определение.
1.Пеший туризм	А) Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
2.Водный туризм	Б) Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
3.Горный туризм	В) Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
4.Конный туризм	Г) Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
5.Спелеотуризм	Д) Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
6.Лыжный туризм	Е) Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
7.Велотуризм	Ж) Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
8.Парусный туризм	З) Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

Ответ: _____

2) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, половник, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3) Укажите диаметр основной веревки:

а) 6 мм

б) 8-9 мм

в) 10-12 мм

- 4) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:
- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
 - б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
 - в) Точка крепления специального снаряжения.

5) Перечислите необходимое снаряжение для прохождения дистанции 2-го класса (5 наименований): _____

6) Перечислите известные вам узлы (5 штук): _____

Ответы к заданиям:

№ 1. 1 – г, 2 – в, 3 – а, 4 – ж, 5 – е, 6 – д, 7 – б, 8 – з.

№ 2. **Личное:** солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, коврик, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, фонарик налобный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тарелка, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая.

Групповое: палатка, тент для кухни, спички, половник, котел, веревка, сухое горючее, тросик, карта, губка для посуды.

Лишнее: шуба, гантели, термос стеклянный, бинокль.

№ 3. В

№ 4. Б

№ 5. Жумар, восьмерка, ролик, карабины, каска.

№ 6. Восьмерка, встречный, схватывающий, стремя, грепвайн, двойной проводник и др.

Критерии оценивания:

высокий уровень – 85-100% выполненных заданий;

средний уровень – 70-84% выполненных заданий;

низкий уровень – 0-69% выполненных заданий.

Текущий контроль

Викторина «Карта»

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?

8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта.
2. Картой.
3. Крупный.
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты.
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата		№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин		1	Противоожоговое
2	Валидол		2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт		3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%		4	Перевязочное
5	Облепиховое масло		5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол		6	Обезболивающее
7	Уголь активированный		7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт		8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь		9	Согревающее
10	Нашатырный спирт		10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
			11	Возбуждающее (при обмороке)
			12	Мочегонное
			13	Общеукрепляющее
			14	Антигистаминное (противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещённые к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
---	-------------------	---------------------

1	Салаты	
2	Варёные колбасы	
3	Шоколад, мёд	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пицца, оставшаяся от предыдущего приёма	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100-150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ п.п.	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5.

Критерии оценивания:

высокий уровень – 85-100% выполненных заданий;

средний уровень – 70-84% выполненных заданий;

низкий уровень – 0-69% выполненных заданий.