

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ – К2»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый
Адресат программы: 10-17 лет
Срок освоения программы: 3 года

Автор-составитель:
Шнякин Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей категории

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	4
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	5
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	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	23
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	24
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	24
2.2.2.	Условия формирования групп	24
2.2.3.	Кадровое обеспечение	25
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	25
2.2.5.	Рабочая программа	25
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	25
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	27
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	28
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	34
	ПРИЛОЖЕНИЯ	36
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	36

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа ориентирована на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни 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»;
- Приказ Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 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 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных

систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК01232/09 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)»;

- 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 Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования»;

- 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».

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

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

В ходе освоения программы обучающиеся знакомятся с видами спортивного туризма, приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в организации практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время занятий и соревнований, а также в вариативности и доступности дополнительного образования, посредством введения инвариантной и вариативной частей.

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

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

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм – К2» предназначена для обучения детей в возрасте 10-17 лет.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших обучающихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление

положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается в зависимости от возраста обучающихся. Названия тем для всех возрастных групп остаются едиными, изменятся форма проведения занятия и используемые методы обучения.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм – К2» рассчитана на 3 года обучения – 648 учебных часов:

1 год обучения «Начальная туристская подготовка» – 216 часов;

2 год обучения «Общая туристская подготовка» – 216 часов;

3 год обучения «Специальная туристская подготовка» – 216 часов.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная-заочная.

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

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные и групповые занятия.

Формы организации занятий – практические и комбинированные занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования; онлайн-практикумы, видеолекции, видеомастер-классы, чат-занятия, чат-беседа, беседа, занятие-игра, конкурс, викторина, мозговой штурм, экскурсия, поход, соревнование, концерт и др.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством активного включения в различные виды туристской деятельности.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- воспитывать волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к миру, к себе.

Развивающие:

- развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;

- развивать мотивацию на здоровый образ жизни;

- развивать умение планировать и прогнозировать в процессе спортивного ориентирования;

- развивать физические качества: силу, координацию, выносливость, быстроту;

- развивать познавательные способности и критическое мышление;

- развивать коммуникативные навыки.

Обучающие:

- формировать знания о технике и тактике пешеходного, велосипедного, лыжного и водного туризма;

- формировать навыки соревновательной деятельности по видам туризма;

- формировать знания в ориентировании на местности;

- расширять представления об истории, культуре, географии родного края;

- формировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умение поведения и выживания в природной среде.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
«Начальная туристская подготовка» (1 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, входная диагностика (тестирование)
	Изучение туристских узлов	12	3	9	Опрос, выполнение практических заданий, наблюдение
	Основы топографии	12	4	8	Опрос, тестирование, выполнение практических заданий
	Пешеходный туризм (дистанции)	42	6	36	Выполнение практических заданий, соревнования
	Велотуризм	24	6	18	Выполнение практических заданий, соревнования
	Лыжный туризм	24	3	21	Выполнение практических заданий, соревнования
	Спортивные походы	30	13	17	Опрос, выполнение практических заданий, разработка проектов

	Физическая подготовка	42	-	42	Выполнение практических упражнений, сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	6	-	6	Промежуточная аттестация (поход выходного дня)	
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:					
	Участие в соревновательной деятельности	18	-	18	Участие в соревнованиях	
	Экскурсии, выезды	3	-	3	Беседа, опрос	
	ИТОГО:	216	37	179		
«Общая туристская подготовка» (2 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, входная диагностика (контрольные задания)	
	Туристские навыки	12	3	9	Беседа, контрольные задания, тестирование	
	Спелеотуризм	12	3	9	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Водный туризм	12	3	9	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Пешеходный туризм	26	3	23	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Велотуризм	18	6	12	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Лыжный туризм	18	3	15	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Спортивные походы	18	5	13	Беседа, контрольные задания	
	Основы оказания первой помощи	12	3	9	Опрос, беседа, тестирование, выполнение практических заданий	
	Физическая подготовка	33	-	33	Выполнение практических упражнений, сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	9	-	9	Промежуточная аттестация (поход выходного дня)	
		ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:				
		Участие в соревнованиях	20	-	20	Участие в соревнованиях
	Занятия на специализированных базах (скалодром)	9	-	9	Выполнение практических упражнений	
	Проектная деятельность	14	-	14	Защита проекта	
	ИТОГО	216	31	185		
«Специальная туристская подготовка» (3 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, входная диагностика (тестирование)	
	Пешеходный туризм. Дистанции	36	9	27	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования	
	Велосипедный	30	3	27	Беседа, опрос, выполнение	

туризм				практических заданий, соревнования
Горный туризм. Альпинизм	12	3	9	Беседа, опрос, контрольные задания, выполнение практических упражнений, соревнования
Судейская подготовка	18	10	8	Беседа, опрос, выполнение практических заданий, соревнования
Лыжный туризм	30	3	27	Беседа, опрос, контрольные задания, выполнение практических упражнений, соревнования, промежуточная аттестация (тестирование)
Спортивные и комбинированные походы	21	3	18	Контрольные задания, тестирование
Физическая подготовка	28	-	28	Выполнение практических упражнений, сдача контрольных нормативов
Итоговое занятие	9	-	9	Итоговая аттестация (поход)
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:				
Участие в соревнованиях	20	-	20	Участие в соревнованиях
Проектная деятельность	3	-	3	Защита проекта
Экскурсии	6	-	6	Беседа, опрос
ИТОГО:	216	33	183	
ВСЕГО:	648	101	547	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): знакомство с целями и задачами программы «Начальная туристская подготовка». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

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

РАЗДЕЛ 1. ИЗУЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ (12 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Виды и назначение туристских узлов: прямой, встречный, булинь (3 часа)

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

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

Тема 1.2. Виды и назначение туристских узлов: восьмёрка (3 часа)

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

Практика (2 часа): вязка узла «Восьмёрка» и его разновидностей.
Применение на практике.

Тема 1.3. Виды и назначение туристских узлов: схватывающий, австрийский проводник, стремя (3 часа)

Теория (1 час): 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 (3 часа)

Практика (3 часа): практическое применение узлов в туристской деятельности. Соревнования в группе.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (12 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Карта (1 час)

Теория (1 час): 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): выполнение практических заданий по измерению расстояния на местности и карте.

Тема 2.3. Условные знаки топографических карт (2 часа)

Теория (1 час): условные знаки: масштабные, внес масштабные, 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 (3 часа)

Практика (3 часа): решение топографических задач, топографический диктант; решение топографических задач, тестирование.

РАЗДЕЛ 3. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ. ДИСТАНЦИИ (42 ЧАСА)

Тема 3.1. Пешеходный туризм: понятие, основные термины, снаряжение (6 часов)

Теория (3 часа): знакомство с основными видами дистанций, снаряжением.

Практика (3 часа): подбор индивидуальных страховочных систем, отработка навыков работы со специальным снаряжением.

Тема 3.2. Группа дисциплин «дистанции – пешеходные», промежуточная аттестация (36 часов)

Теория (3 часа): 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 (33 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. ВЕЛОТУРИЗМ (24 ЧАСА)

Тема 4.1. Понятие велотуризм. Снаряжение и оборудование (6 часов)

Теория (3 часа): велосипедный туризм. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (3 часа): знакомство с велосипедом, устройство велосипеда.

Тема 4.2. Фигурное вождение велосипеда (6 часов)

Теория (3 часа): знакомство с этапами дистанций ФВВ 1-го класса. Требования к прохождению дистанций. Система штрафов и подведения результатов.

Практика (3 часа): отработка техники и тактики прохождения этапов

дистанции ФВВ 1-го класса.

Тема 4.3. Дистанция «Триал» (12 часов)

Практика (12 часов): отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции Триал 1-го класса. Соревнования внутри группы на дистанции Триал 1-го класса.

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (24 ЧАСА)

Тема 5.1. Основы лыжного туризма (3 часа)

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

Практика (2 часа): 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 (3 часа)

Теория (1 час): зимние карты для ориентирования, топографические знаки и обозначения на картах.

Практика (2 часа): ориентирование по зимним картам.

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (30 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Туристский поход (3 часа)

Теория (3 часа): понятие туристского похода, виды походов, походы выходного дня и степенные походы.

Тема 6.2. Походное снаряжение (3 часа)

Теория (2 часа): личное и групповое снаряжение.

Практика (1 час): практическое упражнение: укладка рюкзака, знакомство с групповым снаряжением.

Тема 6.3. Виды костров (3 часа)

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

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

Тема 6.4. Туристские палатки (3 часа)

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

Практика (2 часа): организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в ней.

Тема 6.5. Питание в походе (3 часа)

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

Практика (2 часа): составление меню раскладки на однодневный поход, расчет калорийности питания.

Самостоятельная работа: составление меню на однодневный поход, расчет калорийности питания.

Тема 6.6. Первая помощь в походе (6 часов)

Теория (3 часа): основные требования к оказанию первой помощи, походная аптечка.

Практика (3 часа): комплектование походной аптечки, оказание первой помощи при кровотечениях.

Тема 6.7. Транспортировка пострадавшего (6 часов)

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

Практика (4 часа): изготовление носилок, транспортировка пострадавшего на носилках.

Тема 6.8. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): соревнования в группе «Туристские навыки».

РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (39 ЧАСОВ)

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 (3 часа)

Практика (4 часа): сдача контрольных нормативов.

Тема 7.5. Подготовка к походу выходного дня (3 часа)

Практика (3 часа): подготовка к однодневному пешеходному походу.

Итоговое занятие (6 часов)

Практика (6 часов): промежуточная аттестация (пешеходный поход выходного дня).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (21 ЧАС)

Практика (18 часов): участие в соревновательной деятельности – согласно единому календарю массовых спортивных мероприятий федерации спортивного туризма

Практика (3 часа): экскурсии, выезды.

«ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА» (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): знакомство с целями и задачами программы «Общая туристская подготовка». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): игра по туристским станциям. Входная диагностика (контрольные задания).

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ (12 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Туристские узлы (6 часов)

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

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

Тема 1.2. Установка палатки (3 часа)

Теория (2 часа): виды палаток. Выбор места для установки палаток.

Практика (1 час): сборка и разборка палаток.

Тема 1.3. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): соревнования внутри группы «Вязка узлов».

РАЗДЕЛ 2. СПЕЛЕОТУРИЗМ (12 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Разновидности пещер (1 час)

Теория (1 час): знакомство с понятием пещера. Виды пещер, пещеры Оренбургской области.

Самостоятельная работа: пещеры Оренбургской области.

Тема 2.2. Снаряжение в спелеотуризме (1 час)

Теория (1 час): личное и специальное снаряжение в спелеотуризме.

Тема 2.3. Спелеологический потенциал РФ (1 час)

Теория (1 час): категории сложности спелеомаршрутов. Основные спелеотуристические районы России.

Тема 2.4. Итоговое занятие по разделу (9 часов)

Практика (9 часов): выезд в пещеру «Подарок».

РАЗДЕЛ 3. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ (12 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Водный туризм (3 часа)

Теория (3 часа): водный туризм: дистанции водные и водные походы.

Тема 3.2. Сборка и разборка катамарана (3 часа)

Практика (3 часа): сборка и разборка катамарана.

Тема 3.3. Гребля на катамаране. Командная гонка (3 часа)

Практика (3 часа): обучение техники гребли на катамаране, прохождение дистанции «водная – гонка – команда».

Тема 3.4. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): соревнования «Сборка катамарана».

РАЗДЕЛ 4. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (26 ЧАСОВ)

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 (18 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Дистанции на средствах передвижения (6 часов)

Теория (6 часов): виды дистанций. Оборудование и этапы дистанций, техника прохождения.

Тема 5.2. Дистанция ФВВ (3 часа)

Практика (3 часа): отработка прохождения этапов ФВВ 2 класса.

Тема 5.3. Дистанция «Кросс-маршрут» (3 часа)

Практика (3 часа): отработка прохождения этапов «Кросс – маршрут» 2 класса.

Тема 5.4. Итоговое занятие по разделу (6 часов)

Практика (6 часов): соревнования по дисциплине «Дистанция на средствах передвижения – ФВВ».

РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (18 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Техника безопасности при движении на лыжах в лесном массиве и по пересеченной местности (1 час)

Теория (1 час): техника безопасности при движении на лыжах, правила поведения.

Тема 6.2. Подбор снаряжения для лыжного туризма (3 часа)

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

Практика (2 час): подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.

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

Теория (1 час): технические и лыжные этапы дистанций, особенности прохождения.

Практика (5 часов): прохождение технических и лыжных этапов лыжных дистанций 2 класса.

Тема 6.4. Лыжное ориентирование (4 часа)

Практика (4 часа): ориентирование по зимней карте.

Тема 6.5. Итоговое занятие по разделу(4 часа)

Практика (4 часа): соревнования «Дистанция – лыжная».

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (18 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Степенные и категорийные походы (3 часа)

Теория (3 часа): степенные и категорийные походы.

Тема 7.2. Маршрутная документация (6 часов)

Теория (1 час): маршрутная книжка и карта

Практика (5 часа): заполнение маршрутной книжки, разработка маршрута по карте.

Тема 7.3. Тактика прохождения пешеходных и лыжных походов (6 часов)

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

Практика (5 часа): разработка пешеходного/лыжного похода в заданном районе.

Тема 7.4. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): защита маршрута и маршрутной книжки.

РАЗДЕЛ 8. ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (12 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Оказание первой помощи в условиях похода (6 часов)

Теория (3 часа): первая помощь в условиях похода.

Практика (3 часа): оказание первой помощи при укусах насекомых, змей, солнечном и тепловом ударах.

Тема 8.2. Оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах (3 часа)

Практика (3 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 (1 час)

Практика (1 час): тестирование «Основы оказания первой помощи».

РАЗДЕЛ 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (33 ЧАСА)

Тема 9.1. Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика (9 часов): выполнение комплекса ОФП.

Тема 9.2. Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

Тема 9.3. Подводящие упражнения (9 часов)

Практика (9 часов): выполнение комплекса подводящих упражнений.

Тема 9.4. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (9 часов)

Практика (3 часа): подготовка к водному походу.

Практика (6 часов): промежуточная аттестация (водный поход выходного дня).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (43 ЧАСА)

Практика (20 часов): участие в соревнованиях.

Практика (9 часов): занятия на специализированных базах (скалодром).

Практика (14 часов): проектная деятельность.

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(3 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)**

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): знакомство с целями и задачами программы

«Специальная туристская подготовка». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): командно-образовательный тимбилдинг. Входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ. ДИСТАНЦИИ (36 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Техника прохождения этапов «дистанции – пешеходная» 3, 4 класса (12 часов)

Теория (3 часа): дистанции пешеходные 3 и 4 класса.

Практика (9 часов): отработка технических приемов индивидуального прохождения дистанции.

Тема 1.2. Техника прохождения этапов «дистанции - пешеходная – группа» 3, 4 класса (12 часов)

Теория (3 часа): «Дистанция – пешеходная – группа»: техника и тактика прохождения.

Практика (9 часов): отработка технических приемов командного прохождения дистанции.

Тема 1.3. Организация ВКС (9 часов)

Теория (3 часа): способы организации ВКС.

Практика (6 часов): отработка технических приемов прохождения этапов дистанций с организацией ВКС, разработка тактики прохождения.

Тема 1.4. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): соревнования «дистанция – пешеходная – группа» 3 класса.

РАЗДЕЛ 2. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ (30 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Дистанция на средствах передвижения – ралли. Технические этапы (9 часов)

Теория (3 часа): Подготовка велосипеда к соревнования, проведение мелкого ремонта во время соревнований.

Практика (6 часов): отработка техники прохождения этапов «Навесная переправа», «Спуск по перилам», «Подъем по перилам».

Тема 2.2. Дистанция на средствах передвижения – ралли. Движение по маркированной трассе (6 часов)

Практика (6 часов): техника и тактика движения по маркированной трассе.

Тема 2.3. Дистанция на средствах передвижения – ралли. Прохождение режимных и временных участков (6 часов)

Практика (6 часов): техника и тактика прохождения режимных и временных участков.

Тема 2.4. Дистанция на средствах передвижения – ралли. Прохождение этапов ФВВ и Триала (6 часов)

Практика (6 часов): отработка техники прохождения этапов ФВВ и Триал.

Тема 2.5. Дистанция на средствах передвижения – ралли. Велоориентирование (3 часа)

Практика (3 часа): велоориентирование по пересеченной местности.

РАЗДЕЛ 3. ГОРНЫЙ ТУРИЗМ. АЛЬПИНИЗМ (12 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Горный туризм (6 часов)

Теория (3 часа): основные понятия горного туризма и альпинизма.

Практика (3 часа): спуск, подъем, переправа транспортируемого без сопровождающего/на сопровождающем.

Тема 3.2. Промышленный альпинизм (3 часа)

Практика (3 часа): отработка техники выполнения приемов промышленного альпинизма.

Тема 3.3. Итоговое занятие по разделу (3 часа)

Практика (3 часа): выполнение контрольных упражнений на специализированном полигоне.

РАЗДЕЛ 4. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Нормативно-правовые основы вида спорта «Спортивный туризм» (2 часа)

Теория (2 часа): положение о ЕВСК, правила вида спорта «Спортивный туризм», Регламент проведения соревнований по группам дисциплин.

Тема 4.2. Положение о спортивных судьях (2 часа)

Теория (1 час): квалификационные требования к спортивным судьям, права и обязанности спортивных судей;

Практика (1 час): заполнение документов, необходимых для присвоения (подтверждения) судейской категории.

Тема 4.3. Организация и проведение соревнований. Подготовительный этап (2 часа)

Теория (1 час): организация и проведение соревнований. Подготовительный этап. Работа главного судьи и главного секретаря.

Практика (1 час): выполнение практического задания «Создание карты соревнований».

Тема 4.4. Разработка и постановка дистанций соревнований (4 часа)

Теория (2 часа): требования к постановке дистанций.

Практика (2 часа): разработка пешеходной дистанции 1-го класса.

Тема 4.5. Организация работы службы секретариата (4 часа)

Теория (2 часа): документооборот и обеспечение службы секретариата.

Практика (2 часа): подсчет результатов соревнований.

Тема 4.6. Судейство этапов и работа старт-финиша (2 часа)

Теория (2 часа): системы оценивания нарушений, фиксация нарушений, работа на старт-финише.

Тема 4.7. Итоговое занятие по разделу (2 часа)

Практика (2 часа): судейство соревнований.

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (30 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Подбор лыжного инвентаря (3 часа)

Теория (3 часа): подбор лыжного инвентаря и уход за ним.

Тема 5.2. Отработка техники прохождения лыжных этапов (6 часов)

Практика (6 часов): отработка техники прохождения этапов «Спуск слалом», «Спуск с торможением», повороты на склоне «Зигзаг», «Топление лыжни».

Тема 5.3. Дистанции – лыжные 3, 4 класса (9 часов)

Практика (9 часов): отработка техники прохождения этапов дистанции лыжная: «Наклонная навесная», «Спуск по периллам», «Подъем по периллам», «Бревно».

Тема 5.4. Лыжное ориентирование (6 часов)

Практика (6 часов): ориентирование по лыжной карте.

Тема 5.5. Итоговое занятие по разделу (6 часов)

Практика (6 часов): соревнования внутри группы «Дистанции – лыжные». Промежуточная аттестация (тестирование).

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ И КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОХОДЫ (21 ЧАС)

Тема 6.1. Водные походы и комбинированные походы (3 часа)

Теория (3 часа): требования к организации водных и комбинированных походов, техника безопасности, разновидности водных и комбинированных походов.

Тема 6.2. Комбинированный поход 1 категории сложности (6 часов)

Практика (6 часов): разработка маршрута и маршрутной документации комбинированного похода 1 категории сложности.

Самостоятельная работа: разработка маршрута.

Тема 6.3. Прохождение водных препятствий (6 часов)

Практика (6 часов): обход водных преград на катамаране.

Тема 6.4. Итоговое занятие по разделу (6 часов)

Практика (6 часов): тестирование «Водные и комбинированные походы».

РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ЧАСОВ)

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. Итоговое занятие по разделу (4 часа)

Практика (4 часа): выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (9 часов)

Практика (3 часа): подготовка к категорийному пешеходному походу. Выбор маршрута, подбор снаряжения.

Практика (6 часов): итоговая аттестация (пешеходный поход первой категории сложности).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (29 ЧАСОВ)

Практика (20 часов): участие в соревнованиях.

Практика (3 часа): проектная деятельность.

Практика (6 часов): экскурсии.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: *личностный, метапредметный и предметный*, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

Год обучения	Личностные	Метапредметные	Предметные
	В результате обучения по программе обучающийся:		
1	<ul style="list-style-type: none"> - имеет общественную активную гражданскую позицию; - проявляет уважительное отношение к природе; - проявляет организаторские навыки; - осознаёт себя частью коллектива. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью; - имеет мотивацию на здоровый образ жизни; - умеет планировать и прогнозировать в процессе ориентирования. 	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности спортивного туризма; - основы ориентирования на местности; - знает разновидности спортивных походов и категорий сложности; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать туристские узлы по назначению; - ориентироваться на местности; - подготавливаться к походам выходного дня.
2	<ul style="list-style-type: none"> - имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях спортивным туризмом; - проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю; - понимает причины успешности в спортивной деятельности; - стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства; - проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей; - воспринимает ориентирование как источник сохранения здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет навык контроля и рефлексии; - умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива; - умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач; - умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; - имеет собственную позицию и мнение, учитывает мнение других. 	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях; - знает пещеры Оренбургской области; - вид спортивного туризма «спелеотуризм»; - основы первой помощи; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть туристским снаряжением; - владеть спелеологическим снаряжением; - оказывать первую помощь.
3	<ul style="list-style-type: none"> - имеет социально-значимые качества личности; - имеет осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивацию к регулярным занятиям спортивным туризмом; - владеет коммуникативными навыками, имеет опыт работы в команде (группе); - знает особенности развития спортивного туризма в Оренбургской области. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет физические качества: силу, координацию, выносливость, быстроту; - имеет познавательные способности и критическое мышление; - владеет коммуникативными навыками. 	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы горного туризма и альпинизма; - правила спортивного туризма; - основы спортивных комбинированных походов; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать альпинистским снаряжением; - судить соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; - подготавливаться к походам 1 и 2 категории сложности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Начальная туристская подготовка» (1 год обучения)	Сентябрь	Май	36	72	216
«Общая туристская подготовка» (2 год обучения)	Сентябрь	Май	36	72	216
«Специальная туристская подготовка» (3 год обучения)	Сентябрь	Май	36	72	216

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

Каникулы – 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации для 1-го, 2-го года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 3-го года обучения – в период 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, проявляющие интерес к туристской деятельности и активным формам отдыха.

Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и активными формами туризма.

2.2.2. Условия формирования групп

Группа формируется из обучающихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

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.

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:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

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.

Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.

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

- 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 «Комбинированный туризм – К-2» включает в себя следующие рабочие программы: «Начальная туристская подготовка» (1 год обучения), «Общая туристская подготовка» (2 год обучения), «Специальная туристская подготовка» (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

Комбинированный туризм как средство гармоничного развития и социализации обучающихся чрезвычайно велико. Оно реализуется в форме спортивного похода, экспедиционного исследования, общественно полезной деятельности по изучению и охране природного и культурного наследия родного края. Туризм является эффективным средством формирования ценностных ориентиров и воспитания патриотизма, гражданской

идентичности, толерантности, уважения к быту и обычаям своего народа.

Детско-юношеский туризм призван решать образовательную; воспитательную; оздоровительную; социальную; развивающую задачи. Комбинированный туризм направлен на:

- оздоровление и физическое развитие обучающихся;
- пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциального поведения среди подростков;
- формирование чувства причастности к историко-культурной общности русского народа, историческому прошлому и будущему России;
- развитие способности к адаптации в социальной среде и навыков межличностного взаимодействия;
- развитие способности к адаптации и навыков жизнеобеспечения в природной среде;
- формирование специальных туристских навыков и умений;
- выполнение разрядных нормативов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, спортивному скалолазанию.

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, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – сформирован высокий уровень духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, навык здорового образа

жизни, сформирована географическая, эстетическая и экологическая культура, 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 и формирование культуры здоровья	"Кросс наций"	Сентябрь	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, любви к физкультуре и спорту
		"Лыжня России"	Февраль	
		"Российский азимут"	Апрель	
2	Духовно-нравственное	Посещение театра (по репертуарному плану)	В течение года	Воспитание у обучающихся эстетического вкуса и любви к искусству
		Посещение кинотеатра (по репертуарному плану)	В течение года	
		Посещение школьного краеведческого музея	В течение года	
3	Экологическое воспитание	Экологическая акция "Камень, ножницы, береза"	Октябрь	Воспитание бережного отношения к природе
		Поход выходного дня	Апрель	
4	Гражданское и патриотическое воспитание	«Люби и узнавай свой край» (поход в музей города Соль-Илецка)	В течение года	Воспитание любви к Родине, формирование гражданской позиции
		Конкурс-праздник «А ну-ка, парни!», посвященный 23 февраля	Февраль	
		«День белых журавлей» (Акция памяти павших выдающихся жителей поселка, воинов-интернационалистов, ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС)	Май	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

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

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Формы:

- тестирование;
- контрольные задания.

Текущий контроль осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- беседа;
- индивидуальный, письменный, устный, фронтальный опрос;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- соревнования;
- разработка проектов;
- сдача контрольных нормативов;
- контрольное задание;
- выполнение практических упражнений;
- защита проекта.

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

Формы:

- поход;
- тестирование.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:

- поход.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- видео- и фотоматериалы;
- материалы тестирования;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы 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 (приложение 1)
		- 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 (приложение 1)
		- 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 внутри ТО по направлению Комбинированный туризм. Поход
		- 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	
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	
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	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
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	Аккуратность и	- низкий уровень	Наблюдение

аккуратно выполнять работу	ответственность в работе	- средний уровень - высокий уровень	
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/6ECcq09_LQjSLQ
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
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

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

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютейнмент – для воссоздания и усвоения учащимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

Информационные, дидактические материалы к занятиям

Информационные материалы: 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».

Дидактические материалы: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах.

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. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2019. – 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, 2019. – 188 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2018. – 168 с.
4. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 98 с.
5. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2018. –12 с.
6. 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.
7. 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.
8. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», – М.: 2021. – 26 с.
7. Федотов, Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Ф.Федотов. – Советский спорт: 2014. – 364 с. 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.

Список дополнительной литературы

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): Учебное пособие. – М. Просвещение, 1991. – 203 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Учебное пособие. – Мн., 2002. – 216 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 168 с.
4. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 98 с.
5. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.
6. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
7. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2003. – 24 с.

8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2001 г. – 72 с.
9. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.
10. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.
11. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. Профиздат, 2003. – 224 с.
12. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», – М.: 2014. – 26 с.
13. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 123 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.opck.org/> – (Дата обращения 15.06.2023).
2. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения 04.07.2022).
3. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения 14.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Тест для входной диагностики (1 год обучения)

- 1. Что такое туризм?**
 1. отдых на берегу моря
 2. путешествие по стране с рюкзаком
 3. поход на гору

- 2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?**
 1. авиационный
 2. водный
 3. пешеходный

- 3. Какие вещи вы возьмете в поход?**
 1. подушку
 2. матрас
 3. компас

- 4. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?**
 1. туристическая палатка
 2. казанок
 3. рюкзак

- 5. Для чего предназначен компас?**
 1. узнать время
 2. для ориентирования на местности
 3. для измерения масштаба карты

- 6. Что такое бивак?**
 1. участник группы, идущий последний в походной группе
 2. место размещения туристской группы для ночлега или отдыха
 3. день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту

- 7. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?**
 1. иголка, нитка, булавки
 2. зубная щетка, полотенце, нож
 3. пила, молоток, плоскогубцы

- 8. Разводить костер необходимо...**
 1. по возможности на старом кострище
 2. среди деревьев под нависающими ветвями

3. рядом с палатками

9. Определите признаки штиля...

1. флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная
2. флаг слабо развевается, на поверхности воды рябь
3. флаг вытягивается, волны становятся длиннее

10. Определите признаки шторма...

1. ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями
2. срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены
3. ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются

Правильные ответы к тесту:

1-2	2-1	3-3	4-4	5-2	6-2	7-1	8-1	9-3	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Система оценивания:

- низкий уровень знаний – 1-4 балла;
средний уровень знаний – 5-7 баллов;
высокий уровень знаний – 8-10 баллов.

Задания для входной диагностики (2 год обучения)

1. Примеры личного снаряжения (ответ: спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас).
2. Примеры общего снаряжения (ответ: трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила).
3. Обязательное снаряжение для занятия альпинизмом (ответ: страховочное снаряжение, в которое входит обвязка, карабины, трос, зажимы).
4. Обязанности кострового в туристской группе (ответ: искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром).
5. Продукты пригодные для многодневного похода (ответ: крупы, консервы, сублиматы).
6. Главные параметры для продуктов питания? (ответ: срок годности и свежесть продукта питания).
7. Первоочередные меры при установке палатки (ответ: выбрать безопасное горизонтальное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев).
8. Способы добычи огня (ответ: с помощью увеличительного стекла и трения).

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-3 балла;

средний уровень знаний – 4-6 баллов;

высокий уровень знаний – 7-8 баллов.

Тест для входной диагностики (3 год обучения)

1. Туристический поход это – ...

- а. кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма
- б. путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью
- в. поездки, с целью посещения родственников, знакомых, друзей
- г. путешествия в районах, отдаленных от места жительства
- д. посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей

2. Место туризма в системе физического воспитания – это...

- а. физическое воспитание в семье
- б. форма физического воспитания
- в. принцип физического воспитания
- г. здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
- д. физкультурно-оздоровительная работа

3. В чем заключается прикладное значение туризма?

- а. воспитание любознательности, волевых качеств
- б. закаливание организма и улучшение здоровья
- в. знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми
- г. овладение жизненно важных навыков и умений, приобретение опыта полевой жизни
- д. развитие физических качеств

4. Туризм способствует воспитанию таких моральных качеств как...

- а. силы, быстроты, выносливости
- б. аккуратности
- в. любознательности, наблюдательности, сообразительности, смелости
- г. гибкости, ловкости
- д. чувства равновесия

5. Туризм с целью изучения культуры...

- а. ориентирован на познание чужой культуры
- б. кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма

- в. поездки с целью посещения родственников, знакомых, друзей
- г. поездки для активного или пассивного участия в спортивных мероприятиях
- д. потребность человека в диагностических, профилактических и лечебных услугах

Правильные ответы к тесту:

1-А	2-В	3-А	4-Б	5-С
-----	-----	-----	-----	-----

Система оценивания:

- низкий уровень знаний – 1-2 балла;
- средний уровень знаний – 3-4 балла;
- высокий уровень знаний – 5 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (3 год обучения)

1. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

- а. с наибольшими числами
- б. с любыми
- в. с наибольшим и наименьшим числом
- г. с наименьшими числами

2. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

- а. «серпантином»
- б. «в лоб»
- в. произвольно
- г. «каруселью»

3. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

- а. 6 мм.
- б. 8 мм.
- в. 10 мм.
- г. 4 мм.
- д. 12 мм.

4. Какие карабины используют для организации страховки?

- а. стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность
- б. с муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность
- в. самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению
- г. без муфт
- д. любые

5. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

- а. да
- б. нет
- в. не знаю

6. Должен ли участник находиться в перчатках при выполнении страховки?

- а. да
- б. нет
- в. не знаю

7. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

- а. да
- б. нет
- в. если это прописано в условиях дистанции

8. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки при переправе первого участника через водную преграду?

- а. в грудной карабин страховочного пояса
- б. в боковую часть верхней части ИСС
- в. в беседку
- г. не знаю

9. Какую вы знаете самую высокую гору Оренбургской области?

- а. Эльбрус
- б. Накас
- в. Народная

10. Для чего используется ледобуры в альпинизме?

- а. для страховки участников на склоне
- б. для организации точки опоры на снежном склоне
- в. для одевания специального снаряжения на ноги

Правильные ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	а	в	а	б	б	а	в	б	б

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-3 балла;
средний уровень знаний – 4-6 баллов;
высокий уровень знаний – 7-10 баллов.

Задания для текущего контроля

1. Определите стороны горизонта.
2. Определите место старта и финиша.
3. Определите количество КП в карте.
4. Определите с помощью компаса определить расстояние от старта до первого КП.
5. Прочитайте легенду КП.

Порядок работы с картой и компасом

1. Чтение карты.
2. Чтение местности.
3. Найти местоположение на карте.
4. Найти на карте север.
5. Выбрать порядок прохождения КП.
6. Выбрать способы ориентирования.
7. Выбрать рациональный путь движения.

«Карта»

Вопросы:

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. Какой процесс называется генерализацией?
7. Приведите примеры карт по содержанию.
8. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
7. Тематические, общегеографические, контурные.
8. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;
средний уровень знаний – 5-6 баллов;
высокий уровень знаний – 7-8 баллов.

Промежуточная аттестация для 1, 2 года обучения, итоговая аттестация

Федерация спортивного туризма России Федерация спортивного туризма (субъект РФ)

ОТЧЁТ

о прохождении (вид маршрута) спортивного туристского маршрута (номер)
категории сложности по (географический район) совершенном группой
(город, организация)

Маршрутная книжка № (номер)
Руководитель группы (Фамилия, Имя, Отчество)
(адрес, телефон, e-mail руководителя)

Маршрутно-квалификационная комиссия (наименование организации)
рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть зачтен участникам и
руководителю (номер) категорией сложности.

Примечание: _____

Отчет использовать в библиотеке (наименование организации)
Судья по виду (подпись) (Фамилия И.О.)
Председатель МКК (подпись) (Фамилия И.О.)

Штамп МКК

(город)
20__ г.

2. Содержание

3. Справочные сведения

3.1. Проводящая организация (наименование, адрес, телефон, e-mail, www).

3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив
(географический регион пройденного маршрута).

3.3. Общие справочные сведения о маршруте (в виде таблицы):

Вид туризма	Категория сложности похода	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая	Ходовых дней	

3.4. Подробная нитка маршрута (заявленная и пройденная, отличие).

3.5. Обзорная карта региона (туристского района) с указанием маршрута, подъездов и отъездов.

3.6. Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.), представленные по форме:

Вид препятствия	Категория трудности	Длина препятствий (для протяженных)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.д.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)	Число препятствий/баллы

3.7. Ф.И.О., адрес, телефон, факс, e-mail руководителя и участников, спортивный разряд, звание, туристский опыт и обязанности в группе.

3.8. Наличие фото-, видеоматериалов, адрес хранения отчета, адрес интернет-сайта с размещением электронной версии отчета и видео материалов (при наличии).

3.9. Сведения о выпускающей МКК с указанием кода-шифра и полномочий.

4. Описание ТСМ

4.1. Общая идея ТСМ, стратегия построения маршрута и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.

4.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон, заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.

4.3. Запасные варианты маршрута и аварийные выходы с маршрута.

4.4. Изменения маршрута и их причины.

4.5. График движения. Оформляется в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые в разделе «Техническое описание прохождения группой 83 маршрута». Рекомендуются графы: Дни пути. Дата. Участок пути (от - до). Протяженность в километрах (или метрах). Чисто ходовое время в часах (или минутах). Характерные препятствия и их техническая трудность на участке. Метеоусловия.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – оформление отчёта по образцу;

средний уровень знаний – оформление отчёта с помощью педагога;
высокий уровень знаний – самостоятельное оформление отчёта.