

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

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Адресат программы: 9-17 лет

Срок освоения программы: 3 года

Автор-составитель:

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	4
1.1.3.	Актуальность программы	4
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	6
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	29
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	33
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	33
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	33
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	33
2.2.2.	Условия формирования групп	33
2.2.3.	Кадровое обеспечение	34
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	34
2.2.5.	Рабочая программа	34
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	34
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	35
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	36
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	37
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	40
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	43
	ПРИЛОЖЕНИЯ	45
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	45

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Она ориентирована на:

- 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;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся.

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

Программа актуальна с точки зрения реализации национального проекта «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребенка») и «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Согласно этим документам одной из приоритетных задач современной государственной политики является забота о физическом воспитании юных граждан, формирование у них культуры здорового образа жизни,

добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам деятельности, ценностного отношения к здоровью.

Кроме того, актуальность программы заключается в создании условий для реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа отвечает потребности общества в формировании компетентной гармонично развитой личности. Программа носит сбалансированный характер, направлена на развитие психологической готовности и коммуникативной культуры, необходимой для успешного роста обучающихся.

Своеобразием и спецификой программы является также организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время занятий и соревнований.

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 «Спортивный туризм» предназначена для обучения детей в возрасте 9-17 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.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» рассчитана на 3 года обучения – 648 академических часов:

- 1-й год обучения – 216 академических часов;
- 2-й год обучения – 216 академических часов;
- 3-й год обучения – 216 академических 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 и др.

1.1.8. Режим занятий

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

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности обучающегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- воспитывать чувства дружбы и коллективизма;
- воспитывать уважительное отношение к чужому труду;

- воспитывать выносливость и целеустремленность;
- воспитывать экологическую культуру;
- прививать любовь к родному краю.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические, моральные и волевые качества обучающихся;
- развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

Обучающие:

- формировать знания об истории развития и особенностях детского туризма;
- совершенствовать знания о родном крае, географии, биологии, литературе, основах безопасности жизнедеятельности, физической культуре;
- формировать знания о правилах оказания первой помощи;
- формировать знания об организации туристического быта;
- обучать навыкам ориентирования на местности;
- обучать технике пешеходного, велосипедного и водного туризма;
- формировать знания по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
«Основы туристской подготовки» (1 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (тестирование)
	Туристские возможности родного края для путешествий	6	2	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Общефизическая подготовка	34	2	32	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
	Питание в походе	14	4	10	Творческая работа, тестирование
	Личная гигиена и первая помощь	12	4	8	Беседа
	Топография и ориентирование	18	6	12	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	4	16	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краеведческая работа в походе	10	2	8	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Методика учебно-тренировочного похода. Подготовка к походу	52	10	42	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Учебно-тренировочный	36	-	36	Контрольное задание,

	поход				тестирование	
	Подведение итогов похода	4	2	2	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (тестирование)	
	ИТОГО:	216	39	177		
«Специальная туристская подготовка» (2 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (контрольные задания)	
	Ориентирование и топография	20	10	10	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Организация движения в пешем туристском походе	18	8	10	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Личная гигиена и первая помощь	18	8	10	Соревнования, сдача нормативов, тестирование	
	Техника и тактика движения	18	8	10	Творческая работа, тестирование	
	Общефизическая подготовка	40	10	30	Беседа	
	Питание в походе	10	4	6	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Краеведение	12	4	8	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Подготовка к туристическому походу	16	8	8	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Учебно-тренировочный поход	48	20	28	Опрос, практическая работа, наблюдение	
	Методика составления отчета о туристском походе	12	6	6	Контрольное задание, тестирование	
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (тестирование)	
		ИТОГО:	216	87	129	
	«Я – Турист!» (3 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (тестирование)
Виды туризма и их особенности		8	2	6	Опрос, практическая работа, наблюдение	
Личная гигиена и первая помощь		14	6	8	Опрос, практическая работа, наблюдение	
Практические занятия на местности		28	-	28	Соревнования, сдача нормативов, тестирование	
Привалы и ночлеги в полевых условиях		16	6	10	Творческая работа, тестирование	
Преодоления сложного препятствия		20	8	12	Беседа, тестирование	
Методика деятельности в экстремальных ситуациях		12	4	8	Опрос, практическая работа, наблюдение, промежуточная аттестация (тестирование)	
Тактика похода		18	6	12	Опрос, практическая работа, наблюдение	

	Топография и ориентирование на местности	20	8	12	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Питание в походе	10	4	6	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Учебно-тренировочный поход	56	6	50	Контрольное задание, тестирование
	Составление отчета о туристском походе	10	4	6	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (тестирование)
	ИТОГО:	216	55	161	
	ВСЕГО:	648	181	467	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): беседа о целях и задачах творческого объединения. Что такое туризм? Российский массовый туризм. Краткие сведения из истории развития туризма в России Проведение инструктажа по технике безопасности (Т/Б) (туризм). Т/Б при пожаре, эвакуация.

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

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ (6 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Географическое положение района (2 часа)

Теория (2 часа): основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории Оренбуржья и своего района.

Тема 1.2. Экскурсия на реки (2 часа)

Практика (2 часа): экскурсия в лес и на луг; изучение топографической карты местности своего проживания.

Тема 1.3. Составление краткого рассказа о воображаемой прогулке (2 часа)

Практика (2 часа): составление краткого рассказа о воображаемой прогулке.

РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ (6 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Понятие о личном и групповом снаряжении (2 часа)

Теория (2 часа): перечень личного снаряжения для походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Тема 2.2. Укладка рюкзака. Постановка и укладка палатки (2 часа)

Практика (2 часа): укладка рюкзака. Постановка и укладка палатки.

Тема 2.3. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением(2 часа)

Практика (2 часа): подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

РАЗДЕЛ 3. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34 ЧАСА)

Тема 3.1 Основная задача общей физической подготовки (2 часа)

Теория (2 часа): развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям.

Тема 3.2. Обучение основам техники бега (32 часа)

Практика (32 часа): упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнение на развитие быстроты, упражнения для развития силы.

РАЗДЕЛ 4. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ (14 ЧАСОВ)

Тема 4.1 Организация питания в походе (2 часа)

Теория (2 часа): санитарно-гигиенические требования приготовления пищи в походных условиях.

Тема 4.2. Хранение продуктов в походе (2 часа)

Теория (2 часа): уборка территории. Расчет продуктов питания для похода. Различные методы расчета необходимого количества продуктов. Один из возможных вариантов: составить меню с учетом пожеланий участников и повторяемостью через 3-4 дня, подсчитать вес и калорийность дневного рациона на одного человека.

Тема 4.3. Составление походного меню и раскладка продуктов (10 часов)

Практика (10 часов): приготовление пищи в походных условиях.

РАЗДЕЛ 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (12 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Личная гигиена туриста (2 часа)

Теория (2 часа): значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение заболеваний.

Тема 5.2. Знакомство с правилами оказания первой помощи (2 часа)

Теория (2 часа): состав медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными растениями, их свойствами и применением.

Тема 5.3. Наложение повязок (2 часа)

Практика (2 часа): наложение повязок.

Тема 5.4. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего (2 часа)

Практика (2 часа): отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

Тема 5.5. Изготовление носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности (4 часа)

Практика (4 часа): изготовление носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

РАЗДЕЛ 6. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (18 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Виды карт и основные сведения о карте (2 часа)

Теория (2 часа): масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Тема 6.2. Чтение карты и работа с ней (2 часа)

Теория (2 часа): ориентирование, измерение расстояний, копирование.

Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение.

Тема 6.3. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам (2 часа)

Теория (2 часа): способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Тема 6.4. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности (2 часа)

Практика (2 часа): работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности.

Тема 6.5. Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент (2 часа)

Практика (2 часа): глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент.

Тема 6.6. Ориентирование на местности: по карте, компасу (8 часов)

Практика (8 часов): ориентирование на местности: по карте, компасу. Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 7. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ (20 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (2 часа)

Теория (2 часа): установка палаток, размещение вещей в ней. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе. Привалы, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.

Тема 7.2. Организация лагеря (2 часа)

Теория (2 часа): хранение снаряжения. Типы и виды костров. Знакомство с видами костров, их назначением: «шалаш», «колодец», «звезда», таежный». Меры безопасности при общении с огнём, кипятком. Правила уборки кострища. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря.

Тема 7.3. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра (4 часа)

Практика (4 часа): выбор места для лагеря, планировка, заготовка

топлива, установка палаток, разведение костра.

Тема 7.4. Ремонт снаряжения в походных условиях (4 часа)

Практика (4 часа): ремонт снаряжения в походных условиях.

Тема 7.5. Учеба по разведению костра (2 часа)

Практика (2 часа): учеба по разведению костра.

Тема 7.6. Уборка кострища (2 часа)

Практика (2 часа): уборка кострища.

Тема 7.7. Снятие лагеря (4 часа)

Практика (4 часа): снятие лагеря.

РАЗДЕЛ 8. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ (10 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Краеведческие наблюдения в походе (2 часа)

Теория (2 часа): изучение района. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий.

Тема 8.2. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе (4 часа)

Практика (4 часа): поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе.

Тема 8.3. Обработка и оформление собранного материала (4 часа)

Практика (4 часа): уборка территории, прилегающей к реке, лесу и т.д.

РАЗДЕЛ 9. МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОХОДА.

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ (52 ЧАСА)

Тема 9.1. Туристические должности в группе (2 часа)

Теория (2 часа): должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе, временные должности, дежурные по кухне.

Тема 9.2. Правила движения в походе, преодоление препятствий (2 часа)

Теория (2 часа): порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня.

Тема 9.3. Общая характеристика естественных препятствий (2

часа)

Теория (2 часа): движение по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 9.4. Техника безопасности при проведении туристских походов (2 часа)

Теория (2 часа): дистанции в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Тема 9.5. Организация самостраховки (2 часа)

Теория (2 часа): правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Тема 9.6. Отработка движения колонной (4 часа)

Практика (4 часа): отработка движения колонной, соблюдение режима движения.

Тема 9.7. Отработка техники движения (6 часов)

Практика (6 часов): отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности.

Тема 9.8. Отработка техники преодоления естественных препятствий (6 часов)

Практика (6 часов): отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

Тема 9.9. Использование альпенштока на склонах (4 часа)

Практика (4 часа): использование альпенштока на склонах.

Тема 9.10. Организация переправы по бревну с самостраховкой (6 часов)

Практика (6 часов): организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 9.11. Разработка плана подготовки похода (4 часа)

Практика (4 часа): разработка плана подготовки похода.

Тема 9.12. Сбор и обсуждение собранного материала (4 часа)

Практика (4 часа): сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего похода, использование его при подготовке похода.

Тема 9.13. Разработка маршрута (4 часа)

Практика (4 часа): разработка маршрута с учетом спортивной цели, краеведческих или специальных поисковых (исследовательских) задач.

Тема 9.14. Составление календарного плана и сметы расходов (4 часа)

Практика (4 часа): составление календарного плана и сметы расходов.

РАЗДЕЛ 10. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД (36 ЧАСОВ)

Тема 10.1. Совершение похода (36 часов)

Практика (36 часов): совершение похода с применением всех изученных навыков.

РАЗДЕЛ 11. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА (4 ЧАСА)

Тема 11.1. Обсуждение итогов похода (2 часа)

Теория (2 часа): обработка собранных материалов.

Тема 11.2. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка экспонатов для школьного музея.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): промежуточная аттестация (тестирование).

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

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): правила организации путешествий. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму.

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

РАЗДЕЛ 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТОПОГРАФИЯ (20 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Повторение основных сведений из программы первого года обучения (2 часа)

Теория (2 часа): упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Тема 1.2. Топографическая карта (4 часа)

Теория (4 часа): определение карты. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода.

Тема 1.3. Местность, местные предметы, рельеф, ситуация (4 часа)

Теория (4 часа): изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Тема 1.4. Решение задач на масштаб (10 часов)

Практика (10 часов): задачи по типу: «Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?» Решение задач типа: «В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева – сзади. В каком направлении пошли туристы?».

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ В ПЕШЕМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ (18 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Естественные препятствия на туристских маршрутах (2 часа)

Теория (2 часа): темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте.

Тема 2.2. Организация переправ через водные преграды (4 часа)

Теория (4 часа): основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине.

Тема 2.3. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях (2 часа)

Теория (2 часа): виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

Тема 2.4. Личное снаряжение (2 часа)

Практика (2 часа): личное снаряжение.

Тема 2.5. Укладка рюкзака, упаковка и хранение продуктов (2 часа)

Практика (2 часа): укладка рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

Тема 2.6. Отработка техники движения (2 часа)

Практика (2 часа): отработка техники движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения в темноте.

Тема 2.7. Отработка техники преодоления естественных препятствий (2 часа)

Практика (2 часа): отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

Тема 2.8. Организация переправы по бревну с самостраховкой (2 часа)

Практика (2 часа): организация переправы по бревну с самостраховкой.

РАЗДЕЛ 3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (18 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Соблюдение правил личной гигиены (4 часа)

Теория (4 часа): значение своевременного оказания первой помощи. Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение. Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода.

Тема 3.2. Содержимое походной аптечки (4 часа)

Теория (4 часа): самоконтроль в походе. Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом ударе, обморожениях, порезах, ушибах, мозолях, при укусах насекомых, змей. Знакомство с лекарственными растениями, их свойствами и применением. Транспортировка «пострадавшего». Изготовление носилок из 2-х жердей штормовок, транспортировка «пострадавшего» по слабо пересеченной местности.

Тема 3.3. Наложение повязок (2 часа)

Практика (2 часа): наложение повязок.

Тема 3.4. Изготовление носилок, транспортировка «пострадавшего» (4 часа)

Практика (4 часа): изготовление носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабо пересеченной местности.

Тема 3.5. Обработка раны, наложение повязок и шин (2 часа)

Практика (2 часа): обработка раны, наложение повязок и шин.

Тема 3.6. Первая помощь (2 часа)

Практика (2 часа): первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ДВИЖЕНИЯ (18 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе (4 часа)

Теория (4 часа): виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения. Расчет движения по дням и часам (график дневного движения).

Тема 4.2. Техника движения (4 часа)

Теория (4 часа): страховка и само страховка. Техника преодоления препятствий. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через реки.

Тема 4.3. Вязание основных узлов (2 часа)

Практика (2 часа): вязание основных узлов.

Тема 4.4. Расчет времени движения одного дня (2 часа)

Практика (2 часа): движения по чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов.

Тема 4.5. Переправа через реки (2 часа)

Практика (2 часа): переправа через реки.

Тема 4.6. Преодоление склонов (2 часа)

Практика (2 часа): преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи веревочных перил. Подъем по «скальной стенке» свободным лазаньем.

Тема 4.7. Преодоление болота, оврагов и рек (2 часа)

Практика (2 часа): преодоление болота по жердям и кочкам. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Краткое знакомство о строении человеческого организма (2 часа)

Теория (2 часа): костно-связочный аппарат.

Тема 5.2. Основные сведения о строении внутренних органов (2 часа)

Теория (2 часа): основные сведения о строении внутренних органов.

Тема 5.3. Кровеносная система. Сердце и сосуды (2 часа)

Теория (2 часа): кровеносная система. Сердце и сосуды.

Тема 5.4. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ (2 часа)

Теория (2 часа): дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Тема 5.5. Нервная система: центральная и периферическая (2 часа)

Теория (2 часа): влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Тема 5.6. Обучение основам техники бега (30 часов)

Практика (30 часов): медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей. Дополнительная нагрузка: чтение карты (или текста) на бегу, решение на бегу арифметических задач. Физическая подготовка участника сложных походов. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу-пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Режим питания. Контрольные нормативы, зачет по физической подготовке.

РАЗДЕЛ 6. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ (10 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Значение правильной организации питания, его режим (2 часа)

Теория (2 часа): примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути, рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.

Тема 6.2. Примерная дневная норма расхода продуктов питания (2 часа)

Теория (2 часа): зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. «НЗ» продуктов.

Тема 6.3. Игра «Накорми туриста» (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Турист без питьевой воды». Игра «Съедобное, несъедобное».

Тема 6.4. Составление меню (2 часа)

Практика (2 часа): составление меню.

Тема 6.5. Ядовитые растения, грибы и ягоды (2 часа)

Практика (2 часа): ядовитые растения, грибы и ягоды.

РАЗДЕЛ 7. КРАЕВЕДЕНИЕ (12 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Туристические возможности районов Оренбургской области (2 часа)

Теория (2 часа): наиболее интересные места для проведения походов и

экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи района. Сбор сведений об истории края в архивах, общественных организациях.

Тема 7.2. Метеорологические наблюдения (2 часа)

Теория (2 часа): гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Рекомендуемые маршруты одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Тема 7.3. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов (2 часа)

Практика (2 часа): прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 7.4. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Тема 7.5. Проведение различных краеведческих наблюдений (2 часа)

Практика (2 часа): проведение различных краеведческих наблюдений.

Тема 7.6. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов (2 часа)

Практика (2 часа): знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

РАЗДЕЛ 8. ПОДГОТОВКА К ТУРИСТИЧЕСКОМУ ПОХОДУ (16 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Подготовка и проведение водного спортивного похода 1-й категории сложности (2 часа)

Теория (2 часа): подготовка и проведение водного спортивного похода 1-й категории сложности, посвященного годовщины крестьянской войны под предводительством Пугачева.

Тема 8.2. Требования к участникам похода (2 часа)

Теория (2 часа): состав группы, распределение обязанностей. Изучение района похода и разработка маршрута.

Тема 8.3. Личное и групповое снаряжение (2 часа)

Теория (2 часа): личное и групповое снаряжение, его подготовка, контрольная проверка снаряженности участников, туристские самоделки.

Тема 8.4. Требования к месту разбивки бивака и его планирование (2 часа)

Теория (2 часа): установка палаток. Оборудование костра: обложной костер, очаг из камней, подвеска посуды на тросике, костровая тренога. Организация холодной ночевки. Питьевой режим. Водные процедуры в походе.

Тема 8.5. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров (4 часа)

Практика (4 часа): выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

Тема 8.6. Организация холодной ночевки (4 часа)

Практика (4 часа): организация холодной ночевки.

РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД (48 ЧАСОВ)

Тема 9.1. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов (4 часа)

Теория (4 часа): отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов.

Тема 9.2. Работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения на воде (4 часа)

Теория (4 часа): Работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения на воде; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

Тема 9.3. Подготовка похода (4 часа)

Теория (4 часа): подготовка похода (индивидуальная работа с командиром, проводниками, завхозами, физоргом, санитаром, казначеем).

Тема 9.4. Определение точек стояния на мелкомасштабной карте и направлений по солнцу и звездам (4 часа)

Теория (4 часа): определение точек стояния на мелкомасштабной карте (участвуют все); определение направлений по солнцу и звездам; упражнения на память направления.

Тема 9.5. Организация движения группы на трудных участках, тренировка выносливости (4 часа)

Теория (4 часа): организация движения группы на трудных участках, тренировка выносливости (часть маршрута проходит по снежной целине по сильно пересеченной местности с густым подлеском).

Тема 9.6. Поход (28 часов)

Практика (28 часов): составление детального, пошагового рассказа с применением всех изученных материалов «мой второй поход».

РАЗДЕЛ 10. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ОТЧЕТА О ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ (12 ЧАСОВ)

Тема 10.1. Формы отчетов о туристском путешествии (4 часа)

Теория (4 часа): формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.

Тема 10.2. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам (2 часа)

Теория (2 часа): сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Тема 10.3. Составление отчета о походе (6 часов)

Практика (6 часов): составление отчета о походе.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): промежуточная аттестация (*тестирование*).

«Я – ТУРИСТ!» (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): виды туризма: пешеходный, горный, велотуризм, лыжный, водный. Пешеходный туризм. Проведение инструктажа по технике безопасности (туризм). Т/Б при пожаре, эвакуация. Тренировка. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму.

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

РАЗДЕЛ 1. ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ (8 ЧАСОВ)

Тема 1.1 Виды туризма и их особенности (2 часа)

Теория (2 часа): специфика вида туризма, преимущества и отличительные черты. Комбинированные походы. Влияние рельефа

(характера и режима реки, состояния снежного покрова), погодных условий, температуры, продолжительности дня, солнечной радиации, высоты, расположения населенных пунктов и топливных возможностей местности на планирование и проведение похода. Опасности маршрута. Краткие сведения о случаях травматизма и несчастных случаях. Систематичность общей физической и видовой технической подготовки.

Тема 1.2. Прогулка на реку, в лес, поле (6 часов)

Практика (6 часов): наблюдение за погодой участниками.

РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (14 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Обработка ран, наложение повязок и шин (2 часа)

Теория (2 часа): остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо.

Тема 2.2. Виды переломов и их признаки (2 часа)

Теория (2 часа): оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств. Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение. Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания первой помощи.

Тема 2.3. Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение (2 часа)

Теория (2 часа): лечение, доступное в походных условиях. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки.

Тема 2.4. Обработка ран, наложение повязок и шин (2 часа)

Практика (2 часа): обработка ран, наложение повязок и шин.

Тема 2.5. Остановка кровотечения (2 часа)

Практика (2 часа): остановка кровотечения.

Тема 2.6. Наложение повязок (2 часа)

Практика (2 часа): наложение повязок.

Тема 2.7. Оказание помощи (2 часа)

Практика (2 часа): оказание помощи при переломах, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ (28 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Техника преодоления препятствий и меры по

обеспечению безопасности (28 часов)

Практика (28 часов): пешеходный туризм. Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантином». Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении.

Движение по заболоченным участкам. Типы и признаки болот. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств для самостраховки.

Движение по осыпям и моренам. Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

Движение в лесу. Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах.

Преодоление ручьев и небольших рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

РАЗДЕЛ 4. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ (16 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Назначение, периодичность и продолжительность привалов (2 часа)

Теория (2 часа): назначение, периодичность и продолжительность привалов

Тема 4.2. Требования к местам привалов и ночлегов (2 часа)

Теория (2 часа): организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток, заготовка дров. Размещение и хранение снаряжения и продуктов. Оборудование мусорных ям и туалетов.

Тема 4.3. Костровое оборудование (2 часа)

Теория (2 часа): сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы, снятие лагеря, гашение костра, уборка места привала и лагеря. Особенности организации биваков в зимних условиях, в горах и пещерах.

Тема 4.4. Организация бивака (10 часов)

Практика (10 часов): оборудование мусорных ям и туалетов. Сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы, снятие лагеря, гашение костра, уборка места привала и лагеря.

РАЗДЕЛ 5. ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ (20 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия (2 часа)

Теория (2 часа): выработка тактического плана преодоления сложного препятствия.

Тема 5.2. Наиболее опасные препятствия в пешеходном туризме (2 часа)

Теория (2 часа): наиболее опасные препятствия в пешеходном туризме.

Тема 5.3. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия (2 часа)

Теория (2 часа): методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия

Тема 5.4. Выработка тактического плана преодоления препятствия (2 часа)

Теория (2 часа): выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

Тема 5.5. Выработка тактического плана преодоления препятствия (6 часов)

Практика (6 часов): выработка тактического плана преодоления препятствия.

Тема 5.6. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие (6 часов)

Практика (6 часов): организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ (12 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Действие участника, отставшего от группы (2 часа)

Теория (2 часа): условия возникновения критической ситуации в

различных видах туризма. Поведение участника: сохранение спокойствия и борьба с отчаянием, стремление не отходить от места схождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытий и организация отдыха и питания. Особенности действия отставшего в пещерах зимой.

Тема 6.2. Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние (2 часа)

Теория (2 часа): подготовка средств транспортировки в летнее и зимнее время в различных условиях местности. Транспортировка с мерами предосторожности и безопасности; Организация транспортировки и отдыха.

Тема 6.3. Игра «Турист потерялся» (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Турист потерялся».

Тема 6.4. Транспортировка пострадавшего (2 часа)

Практика (2 часа): транспортировка пострадавшего.

Тема 6.5. Подготовка средств транспортировки (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка средств транспортировки.

Тема 6.6. Игра «Спасите туриста» (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Спасите туриста». Промежуточная аттестация (тестирование).

РАЗДЕЛ 7. ТАКТИКА ПОХОДА (18 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Понятие «тактика похода» (2 часа)

Теория (2 часа): план похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута.

Тема 7.2. Протяженность маршрута (2 часа)

Теория (2 часа): продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Тема 7.3. План преодоления препятствия (2 часа)

Теория (2 часа): всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению – преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и само страховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Тема 7.4. Составление тактики похода (6 часов)

Практика (6 часов): составление тактики похода, плана преодоления препятствия, графика движения, распорядка дня, выбор места бивака, преодоления препятствий.

Тема 7.5. Способы страховка и самостраховка (6 часов)

Практика (6 часов): способы страховки и самостраховки.

РАЗДЕЛ 8. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (20 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Масштабы топографических карт (2 часа)

Теория (2 часа): измерение расстояний на карте.

Тема 8.2. Классификация карт по масштабу и назначению (2 часа)

Теория (2 часа): километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат.

Тема 8.3. Определение целых координатных величин точек на карте (2 часа)

Теория (2 часа): топографические знаки. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности.

Тема 8.4. Ориентирование без карты (движение по азимуту) (2 часа)

Теория (2 часа): движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте – выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Тема 8.5. Измерение расстояний на карте (2 часа)

Практика (2 часа): измерение расстояний на карте.

Тема 8.6. Движение по азимуту (2 часа)

Практика (2 часа): движение по азимуту.

Тема 8.7. Чтение карт по квадратам и маршрутам (2 часа)

Практика (2 часа): чтение различных топографических карт, в том числе и самодельных.

Тема 8.8. Ориентирование с помощью карты (2 часа)

Практика (2 часа): чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик.

Тема 8.9. Картографический диктант-зарисовка узкой полосы карты (2 часа)

Практика (2 часа): картографический диктант-зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения; топографическое сочинение-составление плана воображаемой местности.

Тема 8.10. Соревнования по прохождению азимутального маршрута (2 часа)

Практика (2 часа): соревнования по прохождению азимутального маршрута.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 9. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ (10 ЧАСОВ)

Тема 9.1. Правильно-сбалансированное питание в многодневных походах (2 часа)

Теория (2 часа): правильно-сбалансированное питание в многодневных походах.

Тема 9.2. Применение сухофруктов и их энергетическая значимость (2 часа)

Теория (2 часа): применение сухофруктов и их энергетическая значимость

Тема 9.3. Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности (2 часа)

Практика (2 часа): составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности.

Тема 9.4. Подготовка и упаковка продуктов (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка и упаковка продуктов.

Тема 9.5. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды (2 часа)

Практика (2 часа): знание ядовитых растений, грибов и ягод.

РАЗДЕЛ 10. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД (56 ЧАСОВ)

Тема 10.1. Подготовка к походу (2 часа)

Теория (2 часа): разработка плана подготовки похода.

Тема 10.2. Сбор и обсуждение собранного материала (2 часа)

Теория (2 часа): сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего похода, использование его при подготовке похода.

Тема 10.3. Разработка маршрута (2 часа)

Теория (2 часа): составление календарного плана и сметы расходов.

Тема 10.4. Поход (50 часов)

Практика (50 часов): отработка техники и тактики азимутального

движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов. Работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по тайге, болоту, крутым заросшим склонам; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов. Подготовка похода (индивидуальная работа с командиром, проводниками, завхозами, физоргом, санитаром, казначеем). Определение точек стояния на мелкомасштабной карте (участвуют все); определение направлений по Солнцу и звездам; упражнения на память направления; организация движения группы на трудных участках, тренировка.

РАЗДЕЛ 11. СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА О ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ (10 ЧАСОВ)

Тема 11.1. Формы отчетов о туристском путешествии (2 часа)

Теория (2 часа): письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы.

Тема 11.2. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам (2 часа)

Теория (2 часа): сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Тема 11.3. Составление отчета о походе (6 часов)

Практика (6 часов): составление отчета о походе, защита рассказа «Мой поход», разбор замечаний.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (*тестирование*).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет общественную активную гражданскую позицию;
- проявляет уважительное отношение к природе;

- проявляет организаторские навыки;
- осознаёт себя частью коллектива.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет навыки конструктивного мышления и сообразительности;
- проявляет навыки развития внимания, памяти, координации движений;
- проявляет навыки развития образного мышления.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- историю развития и особенности спортивного туризма;
- особенности личного и группового снаряжения;

умеет:

- ориентироваться на местности;
- обустривать бивуак;
- разводить костер и укладывать его в соответствии с задачей;
- оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- 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.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила наложения давящей повязки, жгута;
- требования к организации питания в пешем походе;
- способы измерения расстояния по карте и местности;

умеет:

- разрабатывать маршрутную документацию пешеходного похода;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- преодолевать этапы пешеходных, велосипедных и лыжных дистанций 1-2 классов.

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- 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 занятия спортивным туризмом как источник сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- 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.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников;
- устройство велосипеда и правила ухода за ним;
- нормативную базу вида спорта «спортивный туризм»;

умеет:

- преодолевать сложные препятствия на пешеходном маршруте;
- прокладывать оптимальный маршрут дистанции при передвижении азимутальным ходом; преодолевать различные естественные препятствия на велосипеде.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

II.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Основы туристской подготовки» (1 год обучения)	01.09.	31.05.	36	108	216
«Специальная туристская подготовка» (2 год обучения)	01.09.	31.05.	36	108	216
«Я-Турист!» (3 год обучения)	01.09.	31.05.	36	108	216

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

II.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

Детская учебная 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:

- 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 «Спортивный туризм» включает в себя следующие рабочие программы: «Основы туристской подготовки» (1 год обучения), «Специальная туристская подготовка» (2 год обучения), «Я – Турист!» (3 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для формирования 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 подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая,

физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др. Исходя из истории развития туристской деятельности, познавательная функция в той или иной мере присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности.

Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в детском туризме базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

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, 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	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения

	благополучия	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 юных туристов	июнь-июль	Повышение мастерства обучающихся
		Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»	Март	Повышение познавательной деятельности в условиях дистанционного формата

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:

- индивидуальный, письменный, устный опрос, фронтальный опрос;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- соревнования;
- сдача нормативов;
- тестирование;
- творческая работа;
- беседа;
- контрольное задание;

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

Формы:

- тестирование.

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

Формы:

- тестирование.

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 1/2 объема знаний)	Тестирование, контрольные задания
		- средний уровень (овладел более 1/2 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, контрольные задания
		- 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 «Спортивный туризм»
		- 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,	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	

проекты)			
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 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) - средний уровень (интерес периодически поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты) - средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать) - высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	Наблюдение
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) - средний уровень (участвует при побуждении извне) - высокий уровень (инициативен в общих делах)	Наблюдение

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

Для реализации программы «Спортивный туризм» 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. 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.

4. 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.

5. 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 . Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Учебное пособие. – Мн., 2002. – 216 с.

2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2018. – 168 с.

3. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 98 с.

4. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.

5. Клименко, А.И. Карта и компас-мои друзья. – М., Детская литература, 2005 –143 с.

6. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2013. – 24 с.

7. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2018. –12 с.

8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2010 г. – 72 с.

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

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

11. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.

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

13. Смирнов, Д.В. Технология дополнительного образования детей в

туристской самодеятельности // Дополнительное образование. – № 4. – 2003. – 32 с.

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

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

Список цифровых ресурсов

1. Автономная некоммерческая организация «Спортивно-туристский клуб «Эверест56» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://everest56.ru/> – (Дата обращения: 22.05.2023).

2. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.oren.org/> – (Дата обращения: 22.05.2023).

3. 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: 22.05.2023).

4. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 22.05.2023).

5. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 22.05.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Тест для входной диагностики (1 год обучения)

1. Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?

- 1) экскурсия
- 2) прогулка
- 3) туристский поход
- 4) туристская экскурсия

2. Спортивный туризм – это вид спорта, в котором...

- 1) участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- 2) участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- 3) участники пробегают дистанцию на местности с использованием специального оборудования и снаряжения

3. Какие существуют виды туризма?

- 1) лыжный, пешеходный, водный, горный
- 2) семейный, одиночный, групповой
- 3) с животными, без животных

4. Какие предметы туристы обязательно берут в поход?

- 1) рюкзак, паспорт, карту
- 2) радиоприемник, будильник, сковороду
- 3) песенник, игральные карты, рыбчистку

5. К предмету специального снаряжения относится...

- 1) топор
- 2) ботинки
- 3) веревка основная
- 4) палатка

6. К предмету личного снаряжения относится...

- 1) куртка
- 2) топор
- 3) тент от дождя
- 4) котел

7. На спортивной карте не обозначают...

- 1) направление на север
- 2) масштаб и сечение рельефа
- 3) линию горизонта

8. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании?

- 1) секундомер
- 2) шагомер
- 3) компас

9. Стрелочка на карте указывает направление на...

- 1) запад
- 2) юг
- 3) север

10 Первое действие при попадании отравляющих веществ в организм через рот...

- 1) промыть желудок
- 2) проветрить помещение
- 3) дать успокоительное

Правильные ответы к тесту: 1.3, 2.3, 3.1, 4.1, 5.3, 6.1, 7.3, 8.3, 9.3, 10.1.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;
средний уровень знаний – 5-8 баллов;
высокий уровень знаний – 9-10 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)

1. Кто в группе отвечает за питание?

- 1) руководитель
- 2) завхоз
- 3) реммастер
- 4) медик
- 5) хронометрист

2. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

- 1) мокрые валенки
- 2) шерстяные носки
- 3) намотать портянки
- 4) ботинки

3. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

- 1) прямой
- 2) двойной проводник
- 3) булинь
- 4) шкотовый

4. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

- 1) австрийский проводник
- 2) грейпвайн
- 3) стремя
- 4) булинь
- 5) прямой

5. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

- 1) масштабные
- 2) немасштабные
- 3) пояснительные
- 4) линейные
- 5) площадные

6. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

- 1) масштабные
- 2) немасштабные
- 3) пояснительные
- 4) линейные
- 5) площадные

7. Какой масштаб самый крупный?

- 1) 1:200000
- 2) 1:50000
- 3) 1:25000
- 4) 1:5000
- 5) 1:10000

8. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

- 1) северной
- 2) западной
- 3) южной
- 4) восточной
- 5) любой

9. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной 100-150 метров?

- 1) по двое
- 2) по одному
- 3) всей группой
- 4) нет определенных требований

10. Какой тип костра лучше применять для обогрева при ночевки в лесу?

- 1) шалаш
- 2) колодец
- 3) любой
- 4) нодья

Правильные ответы к тесту: 1.2 2.2 3.1 4.1 5.4 6.2 7.4 8.3 9.2 10.4

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;

средний уровень знаний – 5-8 баллов;

высокий уровень знаний – 9-10 баллов.

Задания для входной диагностики (2 год обучения)

1. Напишите примеры личного снаряжения
2. Напишите примеры общего снаряжения
3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?
4. Какие обязанности кострового в туристской группе?
5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?
6. Какой параметр самый главный при подготовке продуктов питания?
7. Что нужно сделать при установке палатки?
8. Написать 2 способа добычи огня:

Правильные ответы:

1. Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас
2. Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила
3. Без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.
4. Обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром
5. Крупы, консервы, сублиматы.
6. Срок годности и свежесть продуктов питания.
7. Перед установкой палатки нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев.
8. С помощью увеличительного стекла, трения.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-3 балла;

средний уровень знаний – 4-6 баллов;

высокий уровень знаний – 7-8 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (2 год обучения)

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

- 1) с наибольшими числами
- 2) с любыми
- 3) с наибольшим и наименьшим числом
- 4) с наименьшими числами

2. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

- 1) «серпантином»
- 2) «в лоб»
- 3) произвольно
- 4) «каруселью»

3. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

- 1) выше
- 2) ниже
- 3) справа
- 4) слева

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

- 1) 6 мм
- 2) 8 мм
- 3) 10 мм
- 4) 4 мм
- 5) 12 мм

5. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

- 1) стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность
- 2) с муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность
- 3) самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению
- 4) без муфт
- 5) любые

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

9. Где должна располагаться страховочная веревка?

- 1) ниже по течению
- 2) перпендикулярно течению
- 3) выше по течению
- 4) не имеет значения

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

- 1) в грудной карабин страховочного пояса
- 2) в боковую часть верхней части ИСС
- 3) в беседку
- 4) не знаю

Правильные ответы к тесту: 1.1 2.2 3.2 4.3 5.1 6.2 7.1 8.1 9.3 10.2.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;

средний уровень знаний – 5-8 баллов;

высокий уровень знаний – 9-10 баллов.

Тест для входной диагностики (3 год обучения)

1. Туристический поход это-...

А) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма

В) путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью

С) поездки, с целью посещения родственников, знакомых, друзей

Д) путешествия в районах, отдаленных от места жительства

Е) посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей

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

- А) физическое воспитание в семье
- В) форма физического воспитания
- С) принцип физического воспитания
- Д) здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
- Е) физкультурно-оздоровительная работа в школе

3. В чем заключается прикладное значение туризма?

- А) воспитание любознательности, волевых качеств
- В) закаливание организма и улучшение здоровья
- С) знакомство с новыми районами, природой, встречи с разными людьми
- Д) овладение жизненно важных навыков и умений, приобретение опыта полевой жизни
- Е) развитие физических качеств

4. Туризм способствует воспитанию следующих моральных качеств...

- А) силы, быстроты, выносливости
- В) аккуратности
- С) любознательности, наблюдательности, сообразительности, смелости
- Д) гибкости, ловкости
- Е) чувства равновесия

5. Туризм с целью изучения культуры...

- А) ориентирован на познание чужой культуры
- В) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма
- С) поездки с целью посещения родственников, знакомых, друзей
- Д) поездки для активного или пассивного участия в спортивных мероприятиях
- Е) 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 баллов;
высокий уровень знаний – 5 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (3 год обучения)

I. Что на спортивной карте означает знак зелёного круга?

- 1. колодец

2. отдельно стоящее дерево
3. родник
4. не имеет значения

II. Что на спортивной карте означает знак черного крестика?

1. немасштабный объект
2. кладбище
3. дом
4. не имеет значения

III. Что на спортивной карте означает зеленый цвет?

1. лес
2. поле
3. воду
4. не имеет значения

IV. Как называется красный круг пурпурного цвета на карте?

1. церковь
2. КП
3. старт
4. не имеет значения

V. Как на карте изображен старт?

1. круг
2. два круга
3. треугольник
4. квадрат

VI. Как на карте изображен финиш?

1. круг
2. два круга
3. треугольник
4. квадрат

VII. Как переправляют пострадавшего в лыжном походе?

1. на себе
2. в волокушах
3. сам дойдет

VIII. Можно ли сделать волокуши из запасных лыж?

1. да
2. нет
3. не знаю

IX. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки через сухой овраг?

1. через ФСУ
2. через дерево
3. в четыре руки

X. Как закрепляется конец страхующей веревки через сухой овраг?

1. на опоре
2. не закреплен
3. закреплен на участнике
4. закреплен на участнике, стоящем на самостраховке

XI. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?

1. в грудной карабин страховочного пояса
2. в боковую часть страховочного пояса
3. в беседку
4. не знаю

XII. Кто может выполнять страховку?

1. один участник
2. два участника
3. один участник, стоящий на самостраховке
4. любой участник

XIII. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. да
2. нет
3. не знаю

XIV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки при подъеме первого участника ?

1. через карабин
2. через дерево
3. в руках
4. не знаю

XV. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. на опоре
2. не закреплен
3. закреплен на участнике

XVI. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. в грудной карабин страховочного пояса

2. в боковую часть страховочного пояса
3. в беседку
4. не знаю

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2.	IX	1.
II	1.	X	1,4.
III	1.	XI	1.
IV	2.	XII	3.
V	3.	XIII	2.
VI	2.	XIV	3.
VII	2.	XV	3.
VIII	1.	XVI	1.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-5 баллов;

средний уровень знаний – 6-12 баллов;

высокий уровень знаний – 13-16 баллов.

Задания для текущего контроля

I. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность
2. с муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность
3. самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению
4. без муфт
5. любые

II. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. выше
2. ниже
3. справа
4. как можно ближе
5. слева

III. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. можно
2. нельзя
3. можно, но иногда заглядывать в шатер
4. можно на пять минут

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

1. 6 мм
2. 8 мм
3. 10 мм
4. 4 мм
5. 12 мм

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность
2. с муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность
3. самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению
4. без муфт
5. любые

VI. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. да
2. нет
3. не знаю

VII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. да
2. нет
3. не знаю

VIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. да
2. нет
3. не знаю

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

1. да
2. нет
3. не знаю

X. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

1. да

2. нет
3. не знаю

XI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. да
2. нет
3. не знаю

XII. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение через мокрый овраг?

1. меньше половины ширины реки
2. больше половины ширины реки
3. 7 метров
4. не имеет значения

XIII. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки через мокрый овраг?

1. через карабин
2. через дерево
3. в четыре руки
4. не знаю

XIV. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок через мокрый овраг?

1. на опоре
2. не закреплены
3. закреплены на участнике
4. закреплены на участнике, стоящем на само страховке

XV. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. да
2. нет
3. не знаю

XVI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. да
2. нет
3. не имеет значения

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	1.	IX	1.

II	4.	X	1.
III	2.	XI	1.
IV	3.	XII	2.
V	5.	XIII	3.
VI	1.	XIV	4.
VII	1.	XV	2.
VIII	2.	XVI	2.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-5 баллов;

средний уровень знаний – 6-12 баллов;

высокий уровень знаний – 13-16 баллов.

Тест для итоговой аттестации

1. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

- 1) ниже по течению
- 2) по течению
- 3) выше по течению
- 4) не имеет значения

2. Куда подключается к переправляющемуся по параллельным перилам веревка сопровождения?

- 1) в грудной карабин страховочного пояса
- 2) в боковую часть страховочного пояса
- 3) в беседку
- 4) не знаю

3. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

4. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

- 1) через «восьмерку»
- 2) через дерево
- 3) в четыре руки
- 4) не знаю

5. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

- 1) ничего
- 2) узел
- 3) фиксация на опоре
- 4) не знаю

6. Какой диаметр может иметь сдергивающая веревка?

- 1) 4 мм
- 2) 6 мм
- 3) 10 мм
- 4) не имеет значения

7. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

- 1) от грудного перекрестия
- 2) от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса
- 3) не имеет значения
- 4) не знаю

8. Как закрепляется конец страхующей веревки?

- 1) не имеет значения
- 2) не закреплен
- 3) закреплен на участнике
- 4) закреплен на участнике, стоящем на самостраховке

9. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- 1) боком
- 2) головой вперед
- 3) ногами вперед
- 4) как удобно

10. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке при переправе участника по навесной?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) не имеет значения

Правильные ответы к тесту: 1.3, 2.1, 3.2, 4.1, 5.2, 6.3, 7.1, 8.4, 9.3, 10.4.

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;

средний уровень знаний – 5-8 баллов;

высокий уровень знаний – 9-10 баллов.