

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

«ТОЧКА ОПОРЫ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый
Адресат программы: 10-16 лет
Срок освоения программы: 4 года

Автор-составитель:
Веккер Денис Паульевич,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Оренбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	6
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебно-тематический план	8
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	10
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	33
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	40
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	40
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	40
2.2.2.	Условия формирования групп	40
2.2.3.	Кадровое обеспечение	40
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	41
2.2.5.	Рабочая программа	41
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	41
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	43
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	43
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	44
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	47
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	51
	ПРИЛОЖЕНИЯ	53
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	53

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точка опоры» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа 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.

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»;
- Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 № 255 «Об утверждении правил вида спорта "спортивный туризм"»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК01232/09 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области».

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в использовании туристско-краеведческой деятельности как эффективного средства профилактики эмоциональных и физических нарушений здоровья современных подростков, включения обучающихся в ситуации, которые требуют проявления волевого усилия для преодоления негативного воздействия социума, выработки определенных способов этого преодоления, приобретение социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

1. Целевая установка: данная программа не ставит цель подготовку туриста-спортсмена, она направлена, прежде всего, на воспитание личности средствами туризма. Обучение по данной программе предусматривает формирование спортивно-туристских навыков, как в команде, так и индивидуально.

2. Поисковая деятельность: сбор и обработка краеведческого материала в процессе туристских походов.

3. Применение проектных технологий при составлении экскурсионных и степенных маршрутов по родному краю.

4. Использование «Портфолио моего успеха», «Карты развития группы» как форм фиксирования развития личности обучающегося: для отслеживания результативности развития личности ребенка и образовательного процесса используется «Портфолио моего успеха», которое составляет сам обучающийся и представляет в конце 4 года обучения.

5. Разделы в каждом учебном году реализуются на протяжении всего учебного года, что позволяет закреплять и усовершенствовать новые знания и навыки.

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

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.

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего возраста (10-16 лет). В объединение принимаются дети, желающие обучаться туристскому делу, на основании наличия медицинской справки, выданной педиатром, о возможности ребёнка заниматься данным видом деятельности.

Основной контингент делится на две группы: младшая и старшая, что связано с возрастными особенностями обучающихся. Работа с детьми младшей группы (10-13 лет) требует более тщательного контроля, так как

возникает риск нанести ущерб их здоровью, работа направлена в основном на формирование устойчивой мотивации к занятиям туризмом, умению работать в коллективе.

Для старшей группы (14-16 лет) характерна активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов, которые вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Происходит увеличение роста и веса, что сопровождается изменением пропорций тела, появляются вторичные половые признаки. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, а это, в свою очередь, быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения в объеме 864 учебных часа, 216 часов в год. Обучающиеся осваивают содержание программы в соответствии с этапами:

1 год (216 часов)

Обучающиеся первого года обучения получают первоначальные знания, умения и навыки. Образовательный процесс направлен на формирование мотивации детей на занятия туризмом, интерес к спортивному ориентированию, краеведению.

2 – 3 год (432 часа)

Включает второй и третий годы обучения. На данном этапе формируются основные спортивно-технические навыки в данной области, расширяются представления об истории и географических особенностях родного края, включаются в поисковую деятельность.

4 год (216 часов)

Включает четвертый год обучения. Данный период предполагает содействие самореализации детей, совершенствование полученных спортивно-туристских навыков, проявление индивидуальности в выполнении отдельных элементов туристской техники.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очно-заочная.

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

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые занятия.

Формы организации занятий для очного обучения – экскурсии, беседы, практические, комбинированные занятия и др.

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

1.1.8. Режим занятий

Занятия в учебных группах проводятся:

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

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

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

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

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие ценностно-ориентационной, волевой и физической сфер личности детей и подростков средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствовать духовные и физические потребности, формировать здоровый образ жизни;

- воспитывать качества личности, необходимые для социальной адаптации в обществе (воля, мужество, доброта, настойчивость, самостоятельность, находчивость, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, уравновешенность);

- воспитывать качества личности, необходимые для полноценного и свободного проживания в туристском коллективе в соответствии с социальными нормами и условиями;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к миру;

- воспитывать любовь к природе, родному краю, труду, познанию;

- воспитывать культуру межличностных отношений.

Развивающие:

- укреплять и развивать физическое и психическое здоровье обучающихся;

- развивать познавательные способности обучающихся;

- способствовать развитию моральных и волевых качеств личности;

- развивать способности обучающихся адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- развивать умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;

- развивать коммуникативный потенциал обучающихся.

Обучающие:

- формировать представления об основах техники туризма и спортивного ориентирования;
- обучить тактико-техническим приемам преодоления естественных препятствий;
- расширить кругозор обучающихся по географии, биологии, экологии Оренбургской области;
- формировать представление о проблемах экологии и охраны природы;
- формировать специальные знания по оказанию первой помощи.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Введение в спортивный туризм (1 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
	1. Походная подготовка. Туристский быт	9	2	7	Устный опрос
	2. Основы топографии	6	1	5	Устный опрос
	3. Туристское и спортивное ориентирование	15	4	11	Практическая работа, тестирование
	4. Первая помощь	6	1	5	Устный опрос, практическая работа, тестирование
	5. Основы краеведения	3	3	-	Устный, письменный опрос
	6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	144	4	140	Практическая работа
	7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	27	-	27	Практическая работа
	Итоговое занятие	3	-	3	Беседа, промежуточная аттестация (тестирование)
	Итого:	216	17	199	
Углубленное изучение основ туризма (2 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
	1. Походная подготовка. Туристский быт	9	2	7	Практическая работа
	2. Основы топографии	6	1	5	Устный опрос
	3. Туристское и спортивное ориентирование	21	4	17	Практическая работа

	4. Первая помощь	9	2	7	Устный опрос, практическая работа, тестирование
	5. Основы краеведения	6	3	3	Устный, письменный опрос
	6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	129	12	117	Практическая работа, тестирование
	7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	30	-	30	Практическая работа
	Итоговое занятие	3	-	3	Беседа, промежуточная аттестация (тестирование)
	Итого:	216	26	190	
Совершенство-вание техники и тактики (3 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
	1. Походная подготовка. Туристский быт	6	4	2	Практическая работа
	2. Основы топографии	3	1	2	Устный опрос
	3. Туристское и спортивное ориентирование	15	4	11	Практическая работа
	4. Гигиена туриста. Первая помощь	9	-	9	Устный опрос, практическая работа, тестирование
	5. Основы краеведения	6	3	3	Устный, письменный опрос
	6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	138	3	135	Практическая работа, тестирование
	7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	33	-	33	Практическая работа
	Итоговое занятие	3	-	3	Беседа, промежуточная аттестация (тестирование)
	Итого:	216	17	199	
Пик формы (4 год обучения)	Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
	1. Походная подготовка. Туристский быт	9	4	5	Практическая работа
	2. Основы топографии	3	1	2	Устный опрос
	3. Туристское и спортивное ориентирование	12	3	9	Практическая работа

4. Гигиена туриста. Первая помощь	9	-	9	Устный опрос, практическая работа, тестирование
5. Основы краеведения	6	3	3	Устный, письменный опрос
6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	147	5	142	Практическая работа, тестирование, промежуточная аттестация (соревнования)
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	24	-	24	Практическая работа
Итоговое занятие	3	-	3	Беседа, итоговая аттестация (поход, тестирование)
Итого:	216	18	198	
Всего:	864	78	786	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Кодекс чести туриста.

Правила поведения на занятии, экскурсиях и туристских прогулках. Правила безопасного поведения на дорогах. Правила поведения и техника безопасности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря.

История и традиции объединения.

Практика (1 час): входная диагностика (сдача нормативов).

РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (9 Ч.)

Тема 1.1. Основы безопасности дома, в школе и в природной среде (3 часа)

Теория (1 час): правила поведения в общественных местах. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время

различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при обнаружении задымления или очага возгорания, при встрече с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Взаимопомощь в туристской группе.

Практика (2 часа): игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Если случилась беда» (действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке), «Азбука пешехода». Прогулка в лес, подвижные игры, игры на сплочение коллектива на свежем воздухе.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (3 часа)

Теория (1 час): личное снаряжение туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика (2 часа): игра «Туристическая эстафета». Сбор группы и прогулка по поселку и окрестностям в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольшки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Тема 1.3. Туристская группа на прогулке (3 часа)

Практика (3 часа): построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия). Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и

организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (в парке). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (6 Ч.)

Тема 2.1. План местности (6 часов)

Теория (1 час): история развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Понятие «план». Виды планов. Планировка дома (квартиры), Красномаякской школы и двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании и сооружений двора. Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практика (5 часов): составление плана комнаты. Знакомство с планом расположения школы, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на дворе, в парке. Чтение и движение по схеме (плану) школы или двора. Изображение условных знаков. Кроссворды по условным знакам (разгадывание). Изображение условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Самостоятельное изучение: составление плана комнаты.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (15 Ч.)

Тема 3.1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (3 часа)

Теория (1 час): горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Основы правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды ориентирования и их особенности.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности.

Практика (2 часа): ориентирование с использованием легенды в поселке.

Тема 3.2. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (3 часа): права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Оборудование контрольных пунктов (КП): призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: электронные, компостерные и карандашные. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества КП.

Практика (9 часов): чтение легенды. Движение по легенде в городе, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Прохождение «Маркированной дистанции».

Прохождение дистанции «Ориентирование в заданном направлении».

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору».

Обучение навыкам отметки на КП. Соревнования по спортивному ориентированию.

Самостоятельное изучение: использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features».

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (6 Ч.)

Тема 4.1. Первая помощь. Индивидуальная и групповая аптечка (3 часа)

Теория (1 час): соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практика (2 часа): правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Отработка навыков первой помощи.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Практика (3 часа): организация транспортировки пострадавшего при травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в

условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (3 Ч.)

Тема 5.1. Природа родного края (3 часа)

Теория (3 часа): экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в Соль-Илецке и Соль-Илецком районе. План посещения экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (144 Ч.)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (114 часов)

Теория (2 часа): естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Индивидуальная страховочная система. Личное снаряжение. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные».

Практика (112 часов): отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием перил (веревки). Преодоление этапов «навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником». Выполнение самостраховки. Дистанции 1 класса. Основные туристские узлы: «прямой», «простой проводник», «проводник восьмерка», «удавка», «штык». Их назначение и использование.

Тема 6.2. Лыжный туризм (12 часов)

Теория (1 час): правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Подбор ботинок и снаряжения. Стойка лыжника на различном рельефе. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – лыжные».

Практика (11 часов): управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах до 600-700 м; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками. Классические лыжные ходы. Лыжные прогулки. Лыжные дистанции 1

класса.

Тема 6.3. Велотуризм (18 часов)

Теория (1 час): устройство велосипеда и назначение его частей. Обеспечение безопасности на дистанциях и в походе.

Практика (17 часов): дистанции велосипедного туризма. Препятствия, этапы, фигуры. Отработка навыков владения велосипедом, преодоления естественных препятствий в природной среде. Дистанции фигурного веловождения и велотриала 1 класса. Отработка этапов и фигур велодистанций. Велосипедные прогулки по местности.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (27 часов)

Практика (27 часов): освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Итоговое занятие (3 часа)

Практика (3 часа): промежуточная аттестация (тестирование); игровые контрольные тесты (изучение динамики общего физического и функционального развития обучающихся за год).

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Конкурс знатоков растений на поляне привала.

«УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ТУРИЗМА» (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года обучения. Беседа о достижениях коллектива. Постановка целей и задач на новый год. Туристские должности. Правила поведения участников в походе и на дистанции. Их права и обязанности. Правила безопасного поведения на дорогах.

Выявление психолого-педагогического портрета окружающих в объединении дополнительного образования. Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль обучающихся.

Психолого-педагогические и функционально-физические тесты с целью сопоставления развития обучающихся.

Тесты определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Практика (1 час): входная диагностика (сдача нормативов).

РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (9 Ч.)

Тема 1.1. Основы безопасности дома, в школе и в природной среде (3 часа)

Теория (1 час): правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Взаимопомощь в туристской группе.

Практика (2 часа): игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по поселку для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице. Прогулка в лес, сбор лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (3 часа)

Теория (1 час): личное снаряжение туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.).

Практика (2 часа): игра «Укладка рюкзака». Упаковка продуктов. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

Тема 1.3. Туристская группа на прогулке (3 часа)

Практика (3 часа): определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток. Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях во время туристской прогулки, экскурсии. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

Туристская лыжная прогулка по местности. Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (6 ч.)

Тема 2.1. План местности. Условные знаки (6 часов)

Теория (1 час): схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах поселка и полигона.

Практика (5 часов): составление плана-схемы поселка и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана двора школы.

Экскурсия по территории поселка и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Изображение условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

Самостоятельное изучение: составление плана двора.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (21 Ч.)

Тема 3.1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (3 часа)

Теория (1 час): определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса. Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты).

Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в лесу временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние.

Практика (2 часа): определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в поселке. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или поселка. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции. Тренировочные задания на движение по плану на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 человек (в сопровождении старшеклассников) в поселке.

Тема 3.2. Спортивное ориентирование (18 часов)

Теория (3 часа): соблюдение туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практика (15 часов): формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования. Чтение спортивной карты и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в карте объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В).

Прохождение маркированного маршрута. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек. Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спортивной карты).

Прохождение дистанции ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований спортивного ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в поселке и на полигоне группами по 5-6 человек.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек.

Самостоятельное изучение: использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features».

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 Ч.)

Тема 4.1. Первая помощь. Индивидуальная и групповая аптечка (6 часов)

Теория (1 час): оказание первой помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка.

Практика (5 часов): оказание первой помощи условно пострадавшим. Обработка ран, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Теория (1 час): способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки

пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика (2 часа): изготовление средств транспортировки пострадавшего из одежды. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (6 Ч.)

Тема 5.1. Природа моего края (6 часов)

Теория (3 часа): экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в Соль-Илецке и Соль-Илецком районе. План посещения экскурсионных объектов.

Практика (3 часа): посещение природных памятников «гора Алеутас» и «Соколиные колки».

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (129 Ч.)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (90 ч.)

Теория (3 часа): естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы.

Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные».

Практика (87 часов): преодоление этапов «навесная переправа», «наклонная навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником», «переправа горизонтальным маятником», «траверс склона по перилам». Выполнение самостраховки, страховки и сопровождения участника. Работа индивидуально, связкой и группой. Дистанции 2 класса.

Тема 6.2. Туристские узлы и их применение (6 часов)

Теория (3 часа): основные туристские узлы: «прямой», «проводник», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «булинь». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика (3 часа): вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

Тема 6.3. Лыжный туризм (15 часов)

Теория (3 часа): подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Техника безопасности при ходьбе и беге на лыжах. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – лыжные».

Практика (12 часа): управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении. Упражнения на лыжах на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Техника одношажного и двухшажного конькового хода. Передвижение по лыжне до 1500-2000 м. Дистанция лыжная 2 класса.

Тема 6.4. Велотуризм (18 часов)

Теория (3 часа): устройство велосипеда и назначение его частей. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – на средствах передвижения. Велодистанции».

Практика (15 часов): дистанции велосипедного туризма. Препятствия, этапы, фигуры. Обеспечение безопасности на дистанциях и в походе. Отработка навыков владения велосипедом, преодоления естественных препятствий в природной среде. Дистанции фигурного веловождения и велотриала 2 класса. Отработка этапов и фигур велодистанций. Велосипедные прогулки по местности. Ремонт и обслуживание велосипеда.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (30 часов)

Практика (30 часов): упражнения по технике бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Итоговое занятие (3 часа)

Практика (3 часа): промежуточная аттестация (тестирование); движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре

под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Чистый берег» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Контрольные тесты на выявление динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ» (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год. Правила поведения юных туристов. Кодекс чести юного туриста. Правила безопасного поведения на дорогах.

Подведение итогов 2-го года обучения, постановка целей и задач на новый год занятий. Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) обучающихся по итогам года занятий и летнего отдыха.

Практика (1 час): входная диагностика (сдача нормативов).

РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (6 Ч.)

Тема 1.1. Основы безопасности на улице, в поселке и в природной среде (3 часа)

Теория (3 часа): выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия и тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте;

необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (3 часа)

Теория (1 час): личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности фотографа, видеооператора, дежурного по кухне, ремонтника туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практика (2 часа): укладка рюкзака для туристского похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения обучающихся готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового

снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения ремонтником и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (3 Ч.)

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки (3 часа)

Теория (1 час): план местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Практика (2 часа): чтение плана-схемы поселка. Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

Самостоятельное изучение: составление плана квартала.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (15 Ч.)

Тема 3.1. Ориентирование по компасу и карте, азимут (3 часа)

Теория (1 час): ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации.

Практика (2 часа): определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0,

90, 180, 270»).

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса. Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования между дорог, тропинок, просек. Действия в аварийной ситуации.

Тема 3.2. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (3 часа): правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практика (9 часов): формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение

дистанции группами (звеньями) по 2– 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2– 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4– 5 человек.

Самостоятельное изучение: использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features».

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 Ч.)

Тема 4.1. Оказание первой помощи (6 часов)

Практика (6 часов): оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая обработка и наложение простых повязок на конечности). Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием в течение года.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Практика (3 часа): организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (6 Ч.)

Тема 5.1. Культурное и природное наследие (6 часов)

Теория (3 часа): экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в Соль-Илецке и Соль-Илецком районе. План посещения экскурсионных объектов.

Практика (3 часа): посещение природных памятников «Змеиная гора» и «Букобайские яры».

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (138 Ч.)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (87 часов)

Теория (3 часа): способы организации командной страховки и сопровождения при преодолении различных этапов. Постановка дистанции. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные».

Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение дистанции. Работа в связках и в группе.

Практика (84 часа): преодоление этапов «навесная переправа», «наклонная навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником», «переправа горизонтальным маятником», «траверс склона по перилам», а также блоков этапов. Выполнение самостраховки, страховки и сопровождения участника. Транспортировка груза на этапах. Работа индивидуально, связкой и группой. Организация и снятие перил. Пешеходные дистанции 3 класса.

Тема 6.2. Туристские узлы и их применение (6 часов)

Практика (6 часов): вязание узлов по их назначению. Основные туристские узлы: «грепвайн», «двойной проводник», «проводник восьмерка», «стремя», «встречная восьмерка» и «двойной булинь». Бухтовка и маркировка веревки для транспортировки.

Тема 6.3. Лыжный туризм (21 час)

Практика (21 час): лыжные гонки: толчок палками; отработка техники одновременного двухшажного конькового хода; передвижение по дистанции до 3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); передвижение без палок.

Дистанция 3 класса. Лыжная прогулка.

Тема 6.4. Велотуризм (24 часа)

Практика (24 часа): отработка навыков владения велосипедом, преодоления естественных препятствий в природной среде. Дистанции фигурного веловождения и велотриала 3 класса. Отработка этапов и фигур велодистанций. Велосипедные прогулки по местности. Ремонт и обслуживание велосипеда.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (33 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (33 часа)

Практика (33 часа): обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

Итоговое занятие (3 часа)

Практика (3 часа): промежуточная аттестация (тестирование); походный маршрут протяженностью до 10 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Конкурс знатоков растений и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др. Контрольные тесты на выявление динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

«ПИК ФОРМЫ» (4 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года обучения, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, с участием обучающихся в объединении. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях, походах. Правила безопасного поведения на дорогах.

Практика (1 час): входная диагностика (сдача нормативов).

РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (9 Ч.)

Тема 1.1. Основы безопасности (3 часа)

Теория (3 часа): основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентации.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (3 часа)

Теория (1 час): личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в походе. Подготовка личного снаряжения к участию в походе.

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практика (2 часа): Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего

снаряжения.

Тема 1.3. Туристские костры и палатки (3 часа)

Практика (3 часа): заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа звеньями по 4-6 человек (на время). Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (3 Ч.)

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки (3 часа)

Теория (1 час): топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на прогулке. Условные знаки топографических карт: масштабные и внес масштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практика (2 часа): отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Работа со спутниковыми снимками.

Изображение условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды.

Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

Самостоятельное изучение: составление плана поселка.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (12 Ч.)

Тема 3.1. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (3 часа): правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Использование компьютерного симулятора соревнований по

спортивному ориентированию «Catching Features». Соревнования в режиме мультплеера.

Практика (9 часов): участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Дистанции «по выбору», «в заданном направлении» и «по маркированной дистанции».

Самостоятельное изучение: использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features».

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 Ч.)

Тема 4.1. Оказание первой помощи (6 часов)

Практика (6 часов): оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Практика (3 часа): способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (6 Ч.)

Тема 5.1. Природное наследие (6 часов)

Теория (3 часа): экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в Соль-Илецке и Соль-Илецком районе. План посещения экскурсионных объектов.

Практика (3 часа): посещение природного памятника «Боевая гора».

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (147 Ч.)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (105 часов)

Теория (4 часа): изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные». Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение дистанции. Работа в связках и в группе. Разработка дистанции, составление условий прохождения. Изучение условий дистанций различных соревнований и разработка тактики прохождения дистанции.

Практика (101 час): преодоление этапов «навесная переправа», «наклонная навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником», «переправа горизонтальным маятником», «траверс склона по перилам», а также блоков этапов. Выполнение самостраховки, страховки и сопровождения участника. Транспортировка груза на этапах. Работа индивидуально, связкой и группой. Организация и снятие перил. Промежуточная аттестация (соревнования) – пешеходные дистанции 4 класса.

Тема 6.2. Туристские узлы и их применение (3 часа)

Практика (3 часа): вязание узлов по их назначению. Повторение всех изученных узлов: «прямой», «встречный», «встречная восьмерка», «грепвайн», «полугрепвайн», «простой проводник», «двойной проводник», «проводник восьмерка», «срединный проводник», «двойной булинь», «стремя», «булинь», «удавка», «штык». Бухтовка и маркировка веревки для транспортировки.

Тема 6.3. Лыжный туризм (18 часов)

Теория (1 час): подбор лыж и снаряжения. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Практика (17 часов): отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; преодоление препятствий со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни. Лыжные дистанции 3-4 класса. Лыжные прогулки.

Тема 6.4. Велотуризм (21 час)

Практика (21 час): отработка навыков владения велосипедом на дистанциях 3-4 класса. Дистанции фигурного веловождения, велотриала и велоралли.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 Ч.)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (24 часа)

Практика (24 часа): обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Итоговое занятие (3 часа)

Практика (3 часа): итоговая аттестация – походный маршрут протяженностью до 15 км (при двухдневном - до 30 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты), тестирование. Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы по годам обучения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов малой и большой Родины.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, рост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях.

В процессе обучения предусматриваются зачетные соревнования и многодневные походы.

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

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет интерес и мотивацию к занятиям туризмом;
- проявляет уважительное отношение к природе;
- проявляет навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- осознает себя частью коллектива;
- имеет ориентацию на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет способность к целеполаганию и планированию;
- умеет подчинять свои действия задачам коллектива;
- владеет простыми способами поиска информации с использованием предложенных педагогом источников;
- имеет способность устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми;
- умеет договариваться и планировать в совместной спортивной деятельности;
- имеет способность находить пути решения конфликтов.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся

знает:

- правила техники безопасности по профилю деятельности;
- общие вопросы экологии, туризма, истории и географических особенностей родного края;
- историю отечественных географических открытий;
- перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода или вида соревнований;
- основные требования к месту привала и бивака;
- порядок работы на биваках;
- порядок преодоления простейших препятствий;
- понятие о топографической и спортивной карте, масштаб, условные топографические знаки;
- основы ориентирования на местности;
- основы туристской техники;
- основы первой помощи;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- географию и экологию своего края;
- положение и значение поселка в системе региона и страны;
- биографии знаменитых земляков;

умеет:

- ориентироваться по карте и компасу;

- передвигаться по туристским маршрутам в составе группы и преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять движение по плану;
- составлять перечень личного и группового снаряжения;
- укладывать рюкзак;
- выполнять простейшие краеведческие наблюдения;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- читать и изображать топонимы;
- выполнять простейшие измерения на местности;
- оказывать первую помощь;
- разбивать лагерь и организовывать походный быт;
- быть участником соревнований по спортивному туризму.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях туризмом;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- проявляет трудолюбие, настойчивость при достижении цели;
- осознает приоритеты в сфере нравственных отношений;
- проявляет уважительное отношение к старшему поколению.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- принимает и сохраняет учебную задачу;
- адекватно воспринимает оценку педагога, прислушивается к мнению сверстников;
- осуществляет анализ информации с выделением существенных признаков;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- осуществляет познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;
- умеет формулировать собственную точку зрения.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий;
- основные сведения по истории, культуре и географии родного края;
- общие требования к разработке маршрута;

- личное снаряжение для похода;
- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;
- основы техники безопасности на дистанции, на маршруте и на биваке;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные туристические узлы;
- основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением;
- историю, географию, культуру родного края;
- экологические проблемы области;
- знаменитых земляков;

умеет:

- читать карту и ориентироваться по ней;
- определять стороны горизонта;
- ориентироваться на местности;
- выбирать рациональный путь движения по карте;
- проходить обозначенный, маркированный маршрут;
- выбирать места стоянок и биваков;
- упаковывать групповое снаряжение;
- ремонтировать и изготавливать предметы личного и группового снаряжения;
- находить по карте месторасположение основных примечательных природных объектов;
- самостоятельно готовиться к походу и соревнованиям;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы, владеет приемами самостраховки;
- ходить на лыжах разными способами;
- организовать походный быт;
- правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- умеет гармонично сочетать общечеловеческие и личные ценности в процессе взаимодействия с природой;
- соблюдает нормы экологического и общественного поведения;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;

- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- воспринимает туризм как источник сохранения здоровья.

Метапредметные результаты

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;
- формулирует собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- участвует и подводит итоги многодневных походов;
- выполняет необходимые природоохранные мероприятия;
- готовит материалы для участия в краеведческих конференциях;
- участвует в соревнованиях по спортивному туризму;
- участвует в простейших спасательно-транспортных работах.

знает:

- факторы риска и факторы выживания;
- правила работы с туристским снаряжением;
- основы глазомерной топографической съемки;
- как правильно подать сигнал бедствия;
- аварийные комплекты снаряжения;
- правила техники безопасности по профилю деятельности;
- способы преодоления естественных препятствий при помощи веревки;
- технические и тактические основы преодоления препятствий;
- правила подготовки и организации многодневных походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований;
- имеет общие представления о географии и истории родного края;
- правила участия в туристских соревнованиях;
- приемы самоконтроля и первой помощи в аварийных ситуациях;
- опасные, лекарственные и съедобные растения;
- правила выживания в условиях природной среды.

умеет:

- разрабатывать маршрут;
- самостоятельно работать с туристским и специальным снаряжением;
- готовить снаряжение и составлять его списки;

- подать сигнал бедствия;
- определять стороны света разными способами;
- составлять условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями;
- организовать бивак в походе;
- определять основные виды лекарственных и пищевых растений;
- оказывать первую помощь, владеть приемами самоконтроля;
- ориентироваться на местности и по карте при помощи компаса.

Планируемые результаты четвертого года обучения

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет гражданскую идентичность в поступках и деятельности, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- следует нормам экологического и общественного поведения;
- стремится к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, росту спортивного мастерства;
- проявляет положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- воспринимает туризм как универсальный источник здоровья.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- владеет навыком контроля и рефлексии;
- адекватно оценивает свои достижения, корректирует действия;
- сознательно устанавливает деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- формулирует собственную позицию и мнение, учитывает мнение других;
- владеет навыками детального анализа, определения существенных составляющих, формулировки выводов при работе с краеведческим материалом;
- осуществляет наставническую функцию с обучающимися младших групп.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в различных ситуациях (повседневных и чрезвычайных);
- требования, правила ухода за личным и групповым снаряжением и будет уметь их применять;
- перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора и будет уметь их применять;
- порядок действий членов группы при устройстве бивака;

- устройство и оборудование мест: для приема пищи, отходов, отдыха, умывания и т.д.;
- правила хранения продуктов в туристском походе и их транспортировке;
- основы топографии и ориентирования;
- комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой);
- основные исторические и географические сведения о родном крае.

умеет:

- организовывать походный быт и оказывать первую помощь;
- по правилам разводить костер в зависимости от сезонных изменений и погодных условий;
- устанавливать, снимать и упаковывать для транспортировки палатки различного типа и тента для палатки в зимних и летних условиях;
- организовывать помощь при преодолении естественных препятствий;
- рисовать схемы, планы с естественными препятствиями на маршруте условными знаками и в масштабе;
- читать топографические и спортивные карты;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию.
- ведет дневник наблюдений за состоянием здоровья;
- обладает умениями и навыками самомассажа;
- имеет представление об особенностях культуры народов своего региона, истории и природном наследии;
- обладает навыками по основным видам спортивного туризма;
- участвует в соревнованиях по спортивному туризму.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
Введение в спортивный туризм (1-й год обучения)	сентябрь	май	36	72	216
Углубленное изучение основ туризма (2-й год обучения)	сентябрь	май	36	72	216
Совершенствование техники и тактики (3-й год обучения)	сентябрь	май	36	72	216
Пик формы (4-й год обучения)	сентябрь	май	36	72	216

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

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации для 1-го, 2-го, 3-го года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 4-го года обучения – с 20 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – с 22 по 31 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

2.2.2. Условия формирования групп

Группы разновозрастные. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения. Ребенок, имеющий соответствующую подготовку, может быть зачислен в группу второго и последующих годов 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:

1. Спортивный зал, спортивная площадка, учебный кабинет.
2. Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.
3. Оснащение учебного кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи. Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, экран, доска.
4. Снаряжение и оборудование для занятий: веревка основная, индивидуальные страховочные системы, карабины, страховочные усы, зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка», ролики для навесной переправы, каски альпинистские, блок-ролики для полиспастов, перчатки для работы с веревкой, компасы жидкостные, палатки, спальные мешки, теплоизоляционные коврики, рюкзаки.
5. Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах.
6. Наградные материалы: грамоты, дипломы, медали, кубки.
7. Информационное обеспечение: использование сети Интернет, симулятора спортивного ориентирования.

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 «Точка опоры» включает в себя рабочие программы: «Введение в спортивный туризм» (1 год обучения), «Углубленное изучение основ туризма» (2 год обучения), «Совершенствование техники и тактики» (3 год обучения), «Пик формы» (4 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

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). 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 поселку.

Работа с родителями:

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

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – формирование правильного отношения к себе, к окружающим, к природе и своей стране. В процессе воспитания обучающиеся осознают себя частью социума, жизнь которого зависит, в том числе от них. Они принимают ответственность за свои действия, формируют здоровую модель поведения в обществе.

2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	«Кросс наций»	Сентябрь	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, любви к физкультуре и спорту
		«Лыжня России»	Февраль	
		«Российский азимут»	Апрель	
2	Духовно-нравственное	Посещение театра (по репертуарному плану)	В течение года	Воспитание у обучающихся эстетического вкуса и любви к искусству
		Посещение кинотеатра (по репертуарному плану)	В течение года	
		Посещение школьного краеведческого музея	В течение года	
3	Экологическое	Экологическая акция «Камень, ножницы, береза»	Октябрь	Воспитание бережного отношения к природе
		Поход выходного дня	Апрель	
4	Гражданское и патриотическое	«Люби и узнавай свой край» (поход в музей города Соль-Илецка)	В течение года	Воспитание любви к Родине, формирование гражданской позиции
		День туризма (проведение школьного слета)	Сентябрь	
		Конкурс-праздник «А ну-ка, парни!», посвященный 23 февраля	Февраль	

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:

- сдача нормативов.

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

Формы:

- устный опрос, письменный опрос;
- практическая работа;
- тестирование.

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

Формы:

- тестирование;
- соревнования.

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

Формы:

- поход;
- тестирование.
-

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы тестирования;
- протоколы соревнований (для очного обучения);

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации;
- портфолио.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка детей.

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
--	----------	---	-----------------------

Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Тестирование по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» (Махкамов А.А.) https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Тестирование по терминологии по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» https://disk.yandex.ru/i/tYuO1i_s-APTWg
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по следующим направлениям: 1. Пешеходный туризм. 2. Велотуризм. 3. Лыжный туризм. 4. Спортивное ориентирование.
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью)	

подбирать и анализировать спец. литературу		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. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
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. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
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. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
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); - средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков) - высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	Наблюдение
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) - средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам) - высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	Наблюдение.
4.2. Ориентационные	Способность	- низкий уровень (не умеет	Тесты на определение

качества: 4.2.1. Самооценка	оценивать себя адекватно реальным достижениям	оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQJSLQ
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия-семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по

принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому ребенку внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения «опытных» обучающихся к обучению начинающих. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, тренировок, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе и в помещении). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах выходного дня, а также в многодневных степенных или категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает детям выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

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 обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

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

- технология проектной деятельности – для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- 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. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 1. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 2. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
3. 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.
4. Дурович, А.П., Кабушкин, Н.И., Сергеева, Т.М. Организация туризма/под ред. Н. И. Кабушкина. Мн.: Новое знание, 2019. – 632 с.
5. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 401 с.
6. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С. 49-65.
7. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с. 52.

Список дополнительной литературы

1. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007.
3. Болотов, С.Б. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
4. Дихтярев, В.Я. Вся жизнь-поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
5. Ильичев, АА. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
6. Касьянов, С.А. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000.
7. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
8. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов, Ю.С, Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

10. Кузьмичева, Е.В., Зозуля, С.Н., Золотов, М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
13. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
14. Ротштейн, Л.С. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Смирнов, Д.В. Программы дополнительного образования детей. – М.: «Советский спорт», 2003.
16. Черемисин, В.П. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности. – М., 2008.
17. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список цифровых ресурсов

1. Группа «ВКонтакте», посвященная неофициальному обсуждению группы дисциплин «дистанция» вида спорта спортивный туризм [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/tmmoscow> – (Дата обращения: 02.06.2023).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2023).
3. Сайт Федерации спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Входная диагностика

Нормативы для контрольных физических упражнений

Контрольные нормативы 16 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Обучающиеся	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Уровень						
Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					

Контрольные нормативы 15 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Обучающиеся	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Уровень						
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

Контрольные нормативы 14 лет

Контрольные упражнения Обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,50	11,10	11,40	12,30	13,15	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

Контрольные нормативы 13 лет

Контрольные упражнения Обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

Контрольные нормативы 10-12 лет

Контрольные упражнения Обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 4x9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					

Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

Текущий контроль

Задание по терминологии по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма»

Расшифруйте сокращения: БЗ, ВКС, ВСВ, ВСС, ЗЗК, ЗО, ИС, ИСС, КВ, КЛ, КОД, КП, ОКВ, ОЗ, ПКВ, ПОД, ПП, ППС, РЗ, СП, ТО, ТП, ФСУ, ЦС

Ответы:

БЗ – безопасная зона

ВКС – верхняя командная страховка

ВСВ – верхняя судейская верёвка

ВСС – верхняя судейская страховка

ЗЗК – зона, запрещённая для касания

ЗО – зона отсечки

ИС – исходная сторона

ИСС – индивидуальная страховочная система

КВ – контрольное время (этапа, блока этапов)

КЛ – контрольная линия

КОД – коридор обратного движения

КП – контрольный пункт

ОКВ – общее контрольное время (контрольное время дистанции)

ОЗ – опасная зона

ПКВ – промежуточное контрольное время

ПОД – перила обратного движения

ПП – пункт питания

ППС – промежуточный пункт страховки

РЗ – рабочая зона

СП – смотровая площадка

ТО – точка опоры

ТП – технический приём

ФСУ – фрикционное спусковое устройство

ЦС – целевая сторона

Критерии оценивания:

низкий уровень – 59% выполненных заданий и менее;

средний уровень – 60-80% выполненных заданий;

высокий уровень – 81-100% выполненных заданий.

Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)

I. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. ремонтник
2. руководитель
3. медик
4. хронометрист
5. завхоз

II. Кем является каждый идущий в поход?

1. руководителем
2. завхозом
3. групповиком
4. участником
5. фотографом

III. Что относится к личному снаряжению?

1. палатка
2. рюкзак
3. котелок
4. куртка
5. нож

IV. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. свитер
2. картографический материал
3. веревка
4. велосипед
5. топор

V. Что относится к костровому снаряжению?

1. кружка
2. котелок
3. топор
4. тросик с крючками
5. половник

VI. Каков порядок установки палатки?

1. застегнуть вход палатки
2. вынуть палатку из чехла
3. натянуть и закрепить боковые оттяжки
4. закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 5. | растянуть и закрепить |
| днище палатки | |
| 6. | поставить центральные |
| стойки спереди и сзади палатки | |

VII. Каков порядок сборки палатки?

1. выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку
2. взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. уложить в чехол
4. вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние
5. уложить на землю и свернуть

VIII. Какие узлы используются для вязки петель?

1. прямой
2. восьмерка
3. булинь
4. ткацкий
5. штык

XI. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. восьмерка одним концом
2. встречный
3. грепвайн
4. прямой
5. срединный проводник

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

1. масштабные
2. немасштабные
3. пояснительные
4. линейные
5. площадные

XI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

XII. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и

камни?

1. северной
2. западной
3. южной
4. восточной
5. любой

XIII. Этап «Подъем». На чём можно подниматься по судейским перилам?

1. восьмерка
2. жумар
3. стопер
4. решетка
5. любой

XIV. Этап «Спуск». На чём можно спускаться по судейским перилам?

1. восьмерка
2. жумар
3. кроль
4. решетка
5. любой

XV. Этап «Навесная переправа». На Можно ли находится на навесной переправе двум участником одновременно?

1. нет
2. да
3. можно, если они на страховке

XVI. Этапы « Параллельная переправа», «Бревно». При прохождении переправы участник находится на само страховке.

1. нет
2. да

№	ответы	№	ответы
I	4	IX	1,2,3,5
II	4	X	1,4
III	2, 4, 5	XI	4
IV	2, 3, 5	XII	1
V	2, 3, 4, 5	XIII	2
VI	2,5,6,1,4,3	XIV	1,4
VII	1,4,2,5,3	XV	1
VIII	2,3,5	XVI	2

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-7 баллов;

средний уровень – 8-12 баллов;

высокий уровень – 13-16 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (2 год обучения)

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
- 4.

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

ХII. 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

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

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

ХIV. 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

ХV. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. да
2. нет
3. не знаю

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

1. да
2. нет
3. не имеет значения

№	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: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-7 баллов;
средний уровень – 8-12 баллов;
высокий уровень – 13-16 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
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

Критерии оценивания:

- низкий уровень – 0-7 баллов;
 средний уровень – 8-12 баллов;
 высокий уровень – 13-16 баллов.

В качестве промежуточной аттестации также проводятся соревнования среди участников объединения. Кроме того, обучающиеся принимают участие в региональных соревнованиях, проводимых Региональным Центром туризма и краеведения. Также в конце учебного года проводятся одно- и двухдневные походы, в ходе которых педагог, используя педагогическое наблюдение, оценивает уровень усвоения программы обучающимися и подводит итоги.

Тест для итоговой аттестации

I. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

1. да
2. нет
3. не имеет значения

II. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?

1. ничего

2. узел
3. фиксация на опоре
4. не знаю

III. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

1. с целевой
2. с исходной
3. с левого
4. с любой, если это оговорено

IV. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

1. никак
2. ВКС или ВСС через ФСУ
3. через карабин

V. Можно ли транспортировать рюкзак на навесной переправе совместно с участником?

1. да
2. нет
3. не знаю

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

1. отдельно, как рюкзак
2. подвешенная на участнике свободно
3. закрепленная на корпусе участника

VII. Что такое ФВВ?

1. фигурное вождение велосипеда
2. фиксирующее верхнее вещество
3. не знаю

VIII. Относится ли этап «бревно» к ФВВ?

1. да
2. нет

IX. Сколько штрафных баллов можно получить при наступании на поверхность?

1. 1
2. 2
3. 5

X. Скольким секундам равен один балл в ФВВ?

1. 1
2. 2.
3. 5

XI. Скольким секундам равен один балл на триале?

1. 1
2. 2
3. 5

XII. Сколько баллов получит участник за переезд стоп-линии?

1. 1
2. 2
3. 5

XIII. Сколько баллов получит участник за падение с велосипедом или без?

1. 1
2. 5
3. 10

XIV. Сколько баллов получит участник на водной дистанции, если заденет вешку ворот?

1. 1
2. 2
3. 5

XV. Сколько баллов получит участник на водной дистанции, если отбросит вешку ворот?

1. 10
2. 20
3. 50

XVI. Скольким секундам равен один балл на водной дистанции?

1. 1
2. 2
3. 5

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

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-7 баллов;
средний уровень – 8-12 баллов;
высокий уровень – 13-16 баллов.