

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

«Эверест56»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый
Адресат программы: 8-17 лет
Срок освоения программы: 3 года

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

Оренбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	5
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебно-тематический план	8
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	25
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	25
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	25
2.2.2.	Условия формирования групп	25
2.2.3.	Кадровое обеспечение	26
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	26
2.2.5.	Рабочие программы	26
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	26
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	27
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	28
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	34
	ПРИЛОЖЕНИЯ	36
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	36

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эверест56» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа ориентирована на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- совершенствование технического туристского мастерства;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма;
- обеспечение гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

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»;
- Приказ Министерства спорта России от 22.04.2021 № 255 «Об утверждении правил вида спорта "спортивный туризм"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК01232/09 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области».

1.1.2. Уровень освоения программ

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обоснована тем, что спортивный туризм формирует у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует повышению работоспособности, развитию физических качеств и укреплению здоровья.

Обучаясь по программе «Эверест56», обучающиеся приобретают опыт соревновательной деятельности, участия в походах, и, соответственно, выживания в природной среде.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в содержание включены виды туризма, традиционно развиваемые в Оренбургской области: пешеходный, велосипедный и лыжный.

Программа имеет профессионально-ориентированный компонент и направлена на самоопределение и профессиональную ориентацию, достижение обучающимися высоких спортивных результатов, подготовку квалифицированных туристов-спортсменов.

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

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это даёт возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания.

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-17 лет и учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся.

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

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их).

Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эверест56» рассчитана на 3 года обучения – 648 учебных часов:

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

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

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

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная-заочная.

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

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые занятия.

Формы организации занятий для очного обучения – лекция, беседа, практическое занятие, комбинированное занятие (теория+практика), мастер-класс, семинар, дискуссия, конференция, круглый стол, занятие-игра, конкурс, викторина, мозговой штурм, экскурсия, поход, соревнование, концерт и др.

Формы организации занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения – практическая работа, онлайн-лекция, онлайн-практикум, видеолекция, видеоэкскурсия (виртуальная экскурсия), онлайн-мастер-класс и др.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут и включает 1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, направленным на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- формировать чувства бережного отношения к природе и любви к ней, экологическую культуру, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению и охране;
- формировать чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;
- формировать активную жизненную позицию обучающегося;
- формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом, социальное и профессиональное самоопределение, творческую самореализацию личности;
- развивать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению своего здоровья, выработке умений и навыков здорового образа жизни, осознанию каждым обучающимся собственной ответственности за своё здоровье;
- развивать способность быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать навыки работы со специальным снаряжением, картой и компасом;
- приобрести и накопить соревновательный опыт;
- развивать стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования;
- обучить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- создать эффективную систему подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- подготовить обучающихся к туристским слётам, соревнованиям в качестве участников, судей, пополнить сборную команду области;
- подготовить инструкторов туризма – организаторов туристской работы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Прак- тика	Формы аттестации/контроля
Начальная туристская подготовка (1 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, входная диагностика (тестирование)
	Основы туристской подготовки	4	4	-	Беседа, анкетирование
	Спортивный туризм как вид спорта	60	14	46	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Спортивные походы	50	24	26	Опрос, практическая работа, разработка проектов
	Основы краеведения	12	6	6	Опрос, тестирование, практическая работа
	Топография и ориентирование	28	8	20	Опрос, тестирование, практическая работа
	Основы гигиены и первая помощь	20	9	11	Практическая работа, соревнования
	Общая и специальная физическая подготовка	38	10	30	Практическая работа
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (тестирование, соревнования)
	ИТОГО:		216	76	140
Базовая туристская подготовка (2 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, входная диагностика (контрольные задания)
	Спортивные походы	24	12	12	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краеведение	16	8	8	Опрос, практическая работа, разработка проектов
	Топография и ориентирование	20	5	15	Опрос, тестирование, практическая работа
	Основы гигиены и первая помощь	8	2	6	Опрос, тестирование, практическая работа
	Пешеходный туризм	40	3	37	Практическая работа, соревнования
	Лыжный туризм (дистанции)	40	4	36	Практическая работа, соревнования
	Велосипедный туризм	36	8	28	Практическая работа, соревнования
	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	Практическая работа, соревнования
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (тестирование, сдача контрольных нормативов)
	ИТОГО:		216	45	171

Специальная туристская подготовка (3 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, входная диагностика (тестирование)
	Пешеходный туризм	38	6	32	Практическая работа, соревнования
	Ориентирование	36	6	30	Практическая работа, соревнования
	Велосипедный туризм	36	4	32	Практическая работа, соревнования, промежуточная аттестация (тестирование, соревнования)
	Льжный туризм	38	2	36	Практическая работа, соревнования
	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36	Практическая работа, соревнования
	Судейская подготовка	26	8	18	Практическая работа, соревнования
	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (тестирование, соревнования)
	ИТОГО:	216	29	187	
	ВСЕГО:	648	150	498	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

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

Вводное занятие (2 часа)

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

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (4 ЧАСА)

Тема 1.1. Основы туристской подготовки (4 часа)

Теория (4 часа): зарождение, становление и развитие самостоятельного туризма. Современный этап развития. Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанции»: понятие и классификация соревнований. Спортивный туризм и его воспитательная роль. Понятие здорового образа жизни. Физическая культура и её значение.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТА (60 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Виды туризма (2 часа)

Теория (2 часа): пешеходный туризм, лыжный туризм, велосипедный туризм, комбинированный туризм, водный туризм.

Тема 2.1. Индивидуальное и групповое снаряжение (4 часа)

Теория (2 часа): основные требования к снаряжению. Индивидуальные страховочные системы. Усы самостраховки. Экипировка участника. Веревки. Узлы. Опорные петли.

Практика (2 часа): подбор и подгонка туристского снаряжения.

Тема 2.2. Пешеходный туризм (18 часов)

Теория (4 часа): устройства, этапы и технические приемы пешеходных дистанций.

Практика (14 часов): организация командной страховки и самостраховки. Особенности организации командной страховки на разных этапах, организация переправ через овраги, водные препятствия. Техника преодоления этапов: спуск, подъем.

Тема 2.3. Велосипедный туризм (18 часов)

Теория (2 часа): дистанции и этапы велосипедного туризма. ПДД.

Практика (16 часов): передвижение на велосипеде, техника выполнения поворотов, преодоление естественных препятствий на велосипеде.

Тема 2.4. Лыжный туризм (18 часов)

Теория (4 часа): лыжный инвентарь. Этапы лыжных дистанций.

Практика (14 часов): техника прохождения лыжных дистанций, способы передвижения на лыжах, техника спусков, техника подъемов, техника поворотов.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (50 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Виды походов. ТБ в походах (4 часа)

Теория (4 часа): степенные и категорийные походы, походы выходного дня. Правила поведения в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором.

Самостоятельное изучение. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.).

Тема 3.2. Походное снаряжение (12 часов)

Теория (6 часов): понятие о личном и групповом снаряжении, требования к нему. Особенности личного и группового снаряжения, одежды и обуви. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. Ремонтный набор.

Практика (6 часов): работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление списка личного и группового снаряжения и списка одежды, предметов личной гигиены (работа микрогруппами).

Тема 3.3. Привалы и ночлеги (18 часов)

Теория (8 часов): продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования к месту привала и ночлега. Бивуак, основные требования при выборе места. Быт. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Экология. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ночевки в населенных пунктах. Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе.

Практика (10 часов): занятия на местности, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, установка палаток, размещение вещей в них, разжигание костра, заготовка дров, организация костровища, мусорной ямы, умывальника из подручных средств, уборка места проведения занятия; составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов, упаковка и хранение продуктов.

Тема 3.4. Особенности УТП (16 часов)

Теория (6 часов): особенности подготовки учебно-тренировочных походов: лыжного, весеннего пешеходного, летнего пешеходного. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по пересеченной местности.

Практика (10 часов): работа с картой. Выбор маршрута. Нанесение ночевки, дневки на нитку маршрута. Определение набора продуктов и их приобретение. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Упаковка снаряжения и продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Распределение обязанностей в группе, дежурства по дням. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, ответственным за снаряжение, фотографом, летописцем и др. Консультации для участников.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (12 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Родной край (10 часов)

Теория (4 часа): знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных объектов и связанных с населенными пунктами; по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Оренбурга, происхождение, значение.

Практика (6 часов): разработка экскурсии. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам; работа над проектом «Топонимика Оренбурга», презентация проекта.

Тема 4.2. Схема, план, карта (2 часа)

Теория (2 часа): Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме. Масштаб. Виды масштаба, обозначение их на карте.

РАЗДЕЛ 5. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (28 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Основы топографии (10 часов)

Теория (4 часа): история развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Понятие «план». Виды планов. Планировка дома (квартиры), 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 (6 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.

Тема 5.2. Спортивное ориентирование (18 часов)

Теория (4 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 (14 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.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (20 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Основы гигиены (2 часа)

Теория (1 час): личная гигиена детей, занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Практика (1 час): разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ним.

Тема 6.2. Медицинская аптечка (4 часа)

Теория (2 часа): Медицинская аптечка. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста.

Практика (2 часа): формирование походной и личной аптечки.

Тема 6.3. Первая помощь (10 часов)

Теория (4 часа): походный травматизм. Вывихи и переломы. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Средства транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика (6 часов): оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи);

Тема 6.4. Транспортировка пострадавшего (4 часа)

Теория (2 часа): Средства транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика (2 часа): изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, фиксация пострадавшего на носилках и волокушах, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности; соревнования в группе «Оказание первой помощи и переноска пострадавшего».

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (38 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (26 часов)

Теория (6 часов): физическая подготовленность туриста. Роль физических упражнений на состояние здоровья туриста, основные задачи общей физической подготовки. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (20 часов): разучивание комплекса физических упражнений. Растирание и обливание. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (12 часов)

Теория (4 часа): специальная физическая подготовка, ее значение.

Практика (8 часов): выполнение упражнений специальной физической подготовки. Ведение дневника самоконтроля.

Итоговое занятие (2 часа)

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

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

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.

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

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (24 ЧАСА)

Тема 1.1. Нормативная документация (8 часов)

Теория (4 часа): требования к походам. Требования к подготовке к походам. Требования к участникам похода. Маршрутная документация.

Практика (4 часа): знакомство с топографическими картами и нанесение нитки маршрута. Разработка маршрутной документации пешеходного похода.

Тема 1.2. Питание в походе (8 часов)

Теория (4 часа): как составить меню-раскладку, нормы потребления продуктов, основные требования к организации питания. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

Практика (4 часа): составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчет калорийности дневного рациона.

Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (8 часов)

Теория (4 часа): необходимое личное снаряжение в спортивных походах 1-3 степени. Список группового снаряжения в спортивных походах 1-3 степени. Распределение группового снаряжения между участниками. Правила укладки рюкзака. Виды бивуаков.

Практика (4 часа): укладка рюкзака. Установка палатки, оборудование костровища, «выкладка» основных видов костров.

Самостоятельное изучение. Требования к организации бивуака.

РАЗДЕЛ 2. КРАЕВЕДЕНИЕ (16 ЧАСОВ)

Тема 2.1. История Оренбуржья (16 часов)

Теория (8 часов): образование Оренбургской губернии. Период гражданской войны. Оренбургское казачество. Оренбург в годы ВОВ. Ратные подвиги оренбуржцев. Наши земляки – герои фронта. В тылу врага. Героические подвиги земляков - участников локальных войн, воинов-интернационалистов. Топонимика улиц города Оренбурга.

Практика (8 часов): работа с картами, литературой, просмотр видеофильмов. Экскурсия в музей боевой и военной славы «Держава. Причины переименований. Краеведческая игра-викторина «Родной наш край».

Самостоятельная работа: составление таблицы старых и новых названий улиц.

РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (20 ЧАСОВ)

Тема 3.1. План местности. Условные знаки (6 часов)

Теория (2 часа): 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 (4 часа): составление плана-схемы района города и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана двора школы.

Тема 3.2. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (2 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).

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние.

Практика (1 час): 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.

Тема 3.3. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (2 часа): соблюдение туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. 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 (10 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 спорткарты).

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.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (8 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Первая помощь (8 часов)

Теория (2 часа): кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Виды кровотечений и способы остановки. Правила наложения давящей повязки, жгута. Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника проведения.

Практика (6 часов): просмотр обучающего видеоролика. Выполнение практических упражнений по измерению пульса, артериального давления, температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления. Заполнение дневника самоконтроля. Просмотр обучающего видеоролика, отработка приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечения. Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация).

РАЗДЕЛ 5. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (40 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Подбор индивидуальных страховочных систем и снаряжения (2 часа)

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

Практика (1 час): подгонка индивидуальной страховочной системы.

Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ (38 часов)

Теория (2 часа): техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 1, 2 класса. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 1, 2 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (36 часов): отработка технических приемов и прохождения дистанции – пешеходная 1, 2 класса. Отработка технических приемов и прохождения «дистанции - пешеходная – группа» 1, 2 класса.

РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (40 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Подбор снаряжения для лыжного туризма (4 часа)

Теория (2 часа): правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

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

Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ (36 часов)

Теория (2 часа): основные элементы техники лыжного туризма.

Практика (34 часа): подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж. Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Техника движения, правила организации питания. Кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км.

РАЗДЕЛ 7. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ (36 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Дистанции на средствах передвижения (4 часа)

Теория (4 часа): виды дистанций. Оборудование и этапы дистанций, техника прохождения.

Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ (32 часа)

Теория (4 часа): техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма. Устройство велосипеда и уход за ним.

Практика (28 часов): преодоление естественных препятствий: пески, высокотравье, каменные завалы, подъемы, повороты. Отработка техники прохождения этапов дистанции на средствах передвижения 2, 3 классов.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов)

Теория (2 часа): предупреждение травм на тренировках.

Практика (18 часов): выполнение комплекса упражнений ОФП. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)

Практика (8 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): промежуточная аттестация (тестирование, сдача контрольных нормативов).

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

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.

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

РАЗДЕЛ 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (38 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Дистанция пешеходная (14 часов)

Теория (2 часа): техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 3, 4 классов.

Практика (12 часов): отработка технических приемов и прохождение дистанций 3, 4 классов.

Тема 1.1. Дистанция пешеходная-группа (24 часа)

Теория (4 часа): этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 3, 4 классов. Тактика прохождения дистанции.

Практика (20 часов): отработка технических приемов этапов и прохождение «дистанции - пешеходная – группа» 3, 4 классов.

РАЗДЕЛ 2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ (36 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Ориентирование по компасу и карте, азимут (6 часов)

Теория (2 часа): 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.

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 (4 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.

Самостоятельное изучение: измерение расстояний по карте.

Тема 2.2. Спортивное ориентирование (30 часов)

Теория (4 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. Контурность растительности (лесных массивов, кустарника).

Практика (26 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.

РАЗДЕЛ 3. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ (36 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Дистанция на средствах передвижения (16 часов)

Теория (2 часа): Подготовка велосипеда к соревнованиям.

Практика (14 часов): отработка техники прохождения этапов «ФВВ», «Триал», «Медленная езда».

Тема 3.2. Дистанция на средствах передвижения – ралли (20 часов)

Теория (2 часа): подготовка велосипеда к соревнованиям, проведение мелкого ремонта во время соревнований.

Практика (18 часов): отработка техники прохождения этапов «Навесная переправа», «Спуск по перилам», «Подъем по перилам». Техника и тактика

движения по маркированной трассе. Промежуточная аттестация (тестирование, соревнования).

РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (38 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Лыжный туризм (38 часов)

Теория (2 часа): основные элементы техники лыжного туризма.

Практика (36 часов): подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж. Отработка элементов техники лыжного туризма: движение на лыжах по пересеченной местности, тропление лыжни, скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением, способы торможения, подъем лесенкой, елочкой, серпантином. Движение по тонкому льду. Переправа лыж на технических этапах. Кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания. Соревнования по технике лыжного туризма.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (38 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов)

Теория (2 часа): предупреждение травм на тренировках.

Практика (18 часов): выполнение комплекса упражнений ОФП. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (18 часов)

Практика (18 часов): выполнение комплекса упражнений СФП. Сдача контрольных нормативов.

РАЗДЕЛ 6. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (26 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Служба секретариата (12 часов)

Теория (4 часа): нормативная база вида спорта «Спортивный туризм». Требования к дистанциям. Этапы работы службы секретариата.

Практика (8 часов): подсчет результатов, подведение итогов. Награждение.

Тема 6.2. Служба дистанции (14 часов)

Теория (4 часа): нормативная база вида спорта «Спортивный туризм». Требования к постановке дистанций. Этапы работы службы дистанции.

Практика (10 часов): планирование и постановка дистанций. Распределение судей. Подготовка старта. Соревнования (проведение дистанции).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (тестирование, соревнования).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет общественную активную гражданскую позицию;
- проявляет уважительное отношение к природе;
- проявляет организаторские навыки;
- осознаёт себя частью коллектива.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

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

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

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

умеет:

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

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях спортивным туризмом;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;

- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

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

умеет:

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

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях спортивным туризмом;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- воспринимает занятия спортивным туризмом как источник сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;
- имеет собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников;

- устройство велосипеда и правила ухода за ним;
- нормативную базу вида спорта «спортивный туризм»;

умеет:

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

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Начальная туристская подготовка» (1 год обучения)	сентябрь	май	36	108	216
«Базовая туристская подготовка» (2 год обучения)	сентябрь	май	36	108	216
«Специальная туристская подготовка» (3 год обучения)	сентябрь	май	36	108	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 года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 2-го года обучения – с 20 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – с 22 по 31 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

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

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

2.2.2. Условия формирования групп

Группы формируются из обучающихся, предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Группы 2-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-го года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях по данному направлению.

Группы 3-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 2-го года обучения.

2.2.3. Кадровое обеспечение

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

2.2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.

Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, диктофоны, экран, доска и другое специальное оборудование для работы.

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

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

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;
- персональные компьютеры для выхода обучающихся в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

2.2.5. Рабочие программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эверест56» включает в себя следующие рабочие программы: «Начальная туристская подготовка» (1 год обучения), «Базовая туристская подготовка» (2 год обучения), «Специальная туристская подготовка» (3 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для формирования у обучающихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, привитие навыков здорового образа жизни.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм - это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая,

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

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

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

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

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

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

2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Участие в	Май	Привлечение внимания

	благополучия	мероприятиях, посвященных спортивного ориентирования Дню		обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	февраль	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
2	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	Май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ
3	Ценности научного познания	Участие в слете юных туристов	июнь-июль	Повышение мастерства обучающихся
		Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»	Март	Повышение познавательной деятельности в условиях дистанционного формата

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

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

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

Формы:

- тестирование;
- контрольные задания.

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

Формы:

- беседа;
- анкетирование;
- индивидуальный, письменный, устный опрос, фронтальный опрос;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- разработка проектов;
- тестирование;
- соревнования.

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

Формы:

- тестирование;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

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

Формы:

- тестирование;
- соревнования.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- видео- и фотоматериалы;
- материалы тестирования;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка детей.

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Тестирование, контрольные задания (Приложение 1)
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Наблюдение
		- 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	Соответствие практических умений и навыков	низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО

умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	программным требованиям	- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - 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	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний	Наблюдение

	информации	-высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	

4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

Для реализации программы «Эверест56» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и обучающимися;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

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

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

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

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

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

Информационные, дидактические материалы к занятиям

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

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

Техника безопасности

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список основной литературы

1. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2019. – 236 с.
2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: ИЦ Академия, 2019. – 188 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2018. – 168 с.
4. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 98 с.
5. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2018. –12 с.
6. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. С.49-65.
7. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с. 52.
8. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», – М.: 2021. – 26 с.
7. Федотов, Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Ф.Федотов. – Советский спорт: 2014. – 364 с. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. –2020. – № 2. –С. 74-91.

Список дополнительной литературы

- 1 . Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Учебное пособие. – Мн., 2002. – 216 с.
2. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.
3. Клименко, А.И. Карта и компас-мои друзья. – М., Детская литература, 2005 –143 с.
4. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2013. – 24 с.
5. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2010 г. – 72 с.
6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002. – 96 с.
7. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.
8. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.
9. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. Профиздат, 2003. – 224 с.

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

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

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

Список цифровых ресурсов:

1. Автономная некоммерческая организация «Спортивно-туристский клуб «Эверест56» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://everest56.ru/> – (Дата обращения: 12.06.2023).

2. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/> – (Дата обращения: 12.06.2023).

2. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [электронный ресурс] // Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html> – (Дата обращения: 12.06.2023).

4. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 12.06.2023).

5. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 23.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Тест для входной диагностики (1 год обучения)

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

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

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

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

3. Какие существуют виды туризма?

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

4. Какие предметы туристы обязательно берут в поход?

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

5. К предмету специального снаряжения относится...

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

6. К предмету личного снаряжения относится...

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

7. На спортивной карте не обозначают...

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

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

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

9. Стрелка на карте указывает направление на...

- 1) запад
- 2) юг
- 3) север

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

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

Правильные ответы к тесту:

1.3, 2.3, 3.1, 4.1, 5.3, 6.1, 7.3, 8.3, 9.3, 10.1.

Система оценивания

низкий уровень знаний – 1-4 балла;

средний уровень знаний – 5-8 баллов;

высокий уровень знаний – 9-10 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)

1. Кто в группе отвечает за питание?

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

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

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

3. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

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

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

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

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

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

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

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

7. Какой масштаб самый крупный?

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

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

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

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

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

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

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

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

Система оценивания:

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

Задания для входной диагностики (2 год обучения)

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

Правильные ответы:

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

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-3 балла;
средний уровень знаний – 4-6 баллов;
высокий уровень знаний – 7-8 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (2 год обучения)

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

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

2. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

- 1) серпантинном
- 2) в лоб
- 3) произвольно
- 4) каруселью

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

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

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

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

5. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

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

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

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

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

9. Где должна располагаться страховочная веревка?

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

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

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

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

Система оценивания:

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

Сдача контрольных нормативов

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки);
2. 6-ти минутный бег;
3. бег 30 метров;
4. подъем туловища из положения лежа;
5. отжимания.

Тест для входной диагностики (3 год обучения)

1. Туристический поход – это...

- А) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма
- В) путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью
- С) поездки, с целью посещения родственников, знакомых, друзей
- Д) путешествия в районах, отдаленных от места жительства; Е) посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей

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

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

3. В чем заключается прикладное значение туризма?

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

4. Туризм способствует воспитанию следующих моральных качеств...

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

5. Туризм с целью изучения культуры:

- А) ориентирован на познание чужой культуры
- В) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма
- С) поездки с целью посещения родственников, знакомых, друзей
- Д) поездки для активного или пассивного участия в спортивных мероприятиях
- Е) потребность человека в диагностических, профилактических и лечебных услугах

Правильные ответы к тесту: 1-А; 2-В; 3-А; 4-Б; 5-С

Система оценивания:

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

Тест для промежуточной аттестации (3 год обучения)

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный
- б) лыжный
- в) водный
- г) велосипедный
- д) авиационный

2. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование
- б) спальный мешок, рюкзак, топор
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя

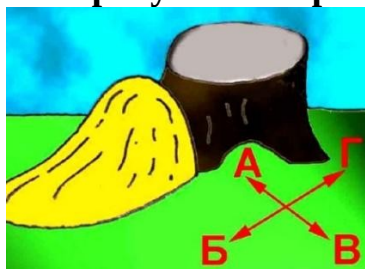
3. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище
- б) среди деревьев под нависающими ветвями
- в) рядом с палатками

4. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север
- б) запад
- в) восток
- г) юг

5. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



6. Назовите цветковое растение, которое помогает от 99 болезней?

- а) ромашка
- б) зверобой
- в) иван-чай
- г) подснежник

7. Выделите из списка ядовитые ягоды...

- а) черника
- б) волчье лыко
- в) ежевика
- г) вороний глаз

8. Самое удобное движение группы в походе...

- а) цепочкой – в колонну по одному
- б) по парам
- в) идти как угодно

Правильные ответы к тесту:

1-д	2-а	3-а	4-в	5-г	6-а	7-б	8-а
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-3 балла;
 средний уровень знаний – 4-6 баллов;
 высокий уровень знаний – 7-8 баллов.

Тест для итоговой аттестации

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

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

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

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

3. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

4. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

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

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

6. Какой диаметр может иметь сдергивающая веревка?

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

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

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

8. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

9. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

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

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

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

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

Система оценивания:

низкий уровень знаний – 1-4 балла;

средний уровень знаний – 5-8 баллов;

высокий уровень знаний – 9-10 баллов.

Задания для текущего контроля

I. Туристская подготовка




1) Соедините виды туризма с соответствующими определениями:

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

Ответ: _____

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

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

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

3). Укажите диаметр основной веревки:

а) 6 мм

б) 8-9 мм

в) 10-12 мм

4). Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.

б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

в) Точка крепления специального снаряжения.



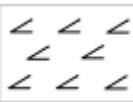







5). Перечислите необходимое снаряжение для прохождения дистанции 2-го класса (5 наименований): _____

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

II. Топография и ориентирование

1) Какие карты применяются при ориентировании

2) Впишите названия топографических знаков:

3) Соотнесите названия с определениями:

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

4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

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

Ключ к заданиям

I. Туристская подготовка

1. 1 – Г; 2 – В; 3 – А; 4 – Ж; 5 – Е; 6 – Д; 7 – Б; 8 – З (1 правильный ответ – 1 балл).

2. Личное: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, спички, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, перчатки, ботинки, нож, фонарики (бахилы), фонарик налобный, куртка, трекинговые палки, штаны, накомарник, косынка, шапка.

Групповое: **Групповое:** палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка, котел, веревка, нож, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль. **Лишнее:** шуба, термос стеклянный, гантели.

1 ответ – 0,25 балла, всего 10 баллов.

3. Ответ В – 1 балл;

4. Ответ Б – 1 балл;

5. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов;

6. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов.



II. Топография и ориентирование



1) А – Ортографическая схема; Б – Космический фотоснимок; В – Топографическая карта; Г – Спортивная карта.

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

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

	Бурелом		Каменный мост
	Ж/д мост		Обрыв
	Овраг		Болото
	Озеро		Лесная дорога
	Канавы		Лиственное дерево
	Шоссе с телеграфной линией		Луг
			Родник

	Каменистая поверхность
	Жилые и нежилые строения

	Заросли кустарников
	Хвойное дерево

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

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

Система оценивания:

высокий уровень – 40-49 баллов;

средний уровень – 20-39 баллов;

низкий уровень – менее 20 баллов.