

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

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

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом  
ГАУ ДПО ИРО ОО  
Протокол № 9 от 01.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДПО ИРО ОО  
\_\_\_\_\_ С.В. Крупина  
Приказ № 294 от 02.07.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ 2.0»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:  
Колосова Ирина Сергеевна,  
методист,  
первая квалификационная категория

Оренбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	4
1.1.2.	Объем и сроки освоения программы	4
1.1.3.	Формы организации образовательного процесса	4
1.1.4.	Режим занятий	4
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия формирования групп	7
2.3.	Материально-техническое обеспечение	7
2.4.	Учебный план	7
2.4.1.	Содержание учебного плана	8
2.5.	Рабочая программа	16
2.6.	Рабочая программа воспитания	22
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	23
2.7.	Формы контроля и аттестации	23
2.8.	Оценочные материалы	24
2.9.	Методические материалы	28

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 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»;
- Федеральный закон от 04.08.2023 года № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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 просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с

«Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы 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»;

- 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 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;

- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области».

### **1.1.1. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью, так как занятия спортивным туризмом содействуют реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

### **1.1.2. Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм 2.0» рассчитана на один год обучения – 216 часов.

### **1.1.3. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очно-заочная.

### **1.1.4. Режим занятий**

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

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

### **1.1.5. Цель и задачи программы**

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

#### **Задачи:**

Воспитывающие:

- формировать готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- ориентировать на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- ориентировать в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающие:

- развивать умение устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- развивать умение выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

Обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, работе с туристским снаряжением;
- обучить знаниям туристско-краеведческой деятельности, оказания первой помощи, правилам поведения в лесу;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить ориентированию на местности и по карте.

### **1.1.6. Планируемые результаты освоения программы**

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

#### ***Личностные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- способен к разнообразной совместной деятельности, стремится к взаимопониманию и взаимопомощи;
- ориентирован на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- ориентирован в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

#### ***Метапредметные***

В результате обучения по программе обучающийся умеет:

- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

### ***Предметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила техники безопасности в полевых условиях;
- алгоритм оказания первой помощи;
- способы разбивки бивака и подбора снаряжения;

умеет:

- организовывать работы в полевых условиях;
- оказывать первую помощь;
- пользоваться компасом и читать карту.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 2 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Праздничные не учебные дни: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 8 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – в период с 23 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – в период с 26 по 31 мая.

### 2.2. Условия формирования групп

Занятия по программе проводятся в разновозрастных группах. В группы принимаются обучающиеся в возрасте от 11 до 15 лет с медицинским допуском к занятиям.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Учебный кабинет, спортивный зал, пришкольный стадион.
2. Оснащение кабинета: стол для педагога, ученические парты и стулья.
3. Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.
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.

### 2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (викторина)
1. Ориентирование и топография	20	10	10	Опрос, практическая работа, наблюдение
2. Организация движения в пешем туристском походе	18	8	10	Опрос, практическая работа, наблюдение
3. Личная гигиена и первая помощь	18	8	10	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
4. Техника и тактика движения	18	8	10	Творческая работа, тестирование
5. Общефизическая подготовка	40	10	30	Опрос, промежуточная аттестация (соревнования на дистанциях)

6. Питание в походе	10	4	6	Опрос, практическая работа, наблюдение
7. Краеведение	12	4	8	Опрос, практическая работа, наблюдение
8. Подготовка к туристическому походу	16	8	8	Опрос, практическая работа, наблюдение
9. Учебно-тренировочный поход	48	20	28	Опрос, практическая работа, наблюдение
10. Методика составления отчета о туристском походе	12	6	6	Контрольное задание, тестирование
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (поход)
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	

### 2.4.1. Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория (1 час): правила организации путешествий. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи водоемов, железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания).

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

### **РАЗДЕЛ 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТОПОГРАФИЯ (20 ЧАСОВ)**

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

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

#### **Тема 1.2. Топографическая карта (4 часа)**

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

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

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



#### **Тема 1.4. Решение задач на масштаб (10 часов)**

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

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 2.4. Личное снаряжение (2 часа)**

Практика (2 часа): личное снаряжение.

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

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

#### **Тема 2.6. Отработка техники движения (2 часа)**

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

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

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

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

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

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

### **Тема 3.1. Соблюдение правил личной гигиены (4 часа)**

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

### **Тема 3.2. Содержимое походной аптечки (4 часа)**

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

### **Тема 3.3. Наложение повязок (2 часа)**

Практика (2 часа): наложение повязок.

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

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

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

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

### **Тема 3.6. Первая помощь (2 часа)**

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

## **РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ДВИЖЕНИЯ (18 ЧАСОВ)**

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

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

#### **Тема 4.2. Техника движения (4 часа)**

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

#### **Тема 4.3. Вязание основных узлов (2 часа)**

Практика (2 часа): вязание основных узлов.

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

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

#### **Тема 4.5. Переправа через реки (2 часа)**

Практика (2 часа): переправа через реки.

#### **Тема 4.6. Преодоление склонов (2 часа)**

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

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

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

### **РАЗДЕЛ 5. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ЧАСОВ)**

#### **Тема 5.1. Краткое знакомство со строением человеческого организма (2 часа)**

Теория (2 часа): костно-связочный аппарат.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 5.6. Обучение основам техники бега (30 часов)**

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

## **РАЗДЕЛ 6. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ (10 ЧАСОВ)**

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

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

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

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

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

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

### **Тема 6.4. Составление меню (2 часа)**

Практика (2 часа): составление меню.

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

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

## **РАЗДЕЛ 7. КРАЕВЕДЕНИЕ (12 ЧАСОВ)**

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

Теория (2 часа): наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи района. Сбор сведений об истории края в архивах, общественных организациях.

### **Тема 7.2. Метеорологические наблюдения (2 часа)**

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

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

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

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

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

### **Тема 7.5. Проведение различных краеведческих наблюдений (2 часа)**

Практика (2 часа): проведение различных краеведческих наблюдений.

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

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

## **РАЗДЕЛ 8. ПОДГОТОВКА К ТУРИСТИЧЕСКОМУ ПОХОДУ (16 ЧАСОВ)**

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

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

### **Тема 8.2. Требования к участникам похода (2 часа)**

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

### **Тема 8.3. Личное и групповое снаряжение (2 часа)**

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

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

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

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

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

### **Тема 8.6. Организация холодной ночевки (4 часа)**

Практика (4 часа): организация холодной ночевки.

## **РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД (48 ЧАСОВ)**

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

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

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

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

### **Тема 9.3. Подготовка похода (4 часа)**

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

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

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

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

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

**Тема 9.6. Поход (28 часов)**

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

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

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

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

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

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

**Тема 10.3. Составление отчета о походе (6 часов)**

Практика (6 часов): составление отчета о походе.

**Итоговое занятие (2 часа)**

Практика (2 часа): итоговая аттестация (поход).

## 2.5. Рабочая программа

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм 2.0» (1 год, 216 часов, автор-составитель: Колосова И.С.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе общеобразовательных организаций Оренбургской области на основе сетевого договора.
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, международного уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– областной слет юных туристов</li> <li>– областные соревнования по СТ среди детей и молодежи «Подснежник»</li> <li>– областной слет юных туристов-лыжников</li> <li>– областные соревнования по спортивному ориентированию «Времена года»</li> </ul>

### Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	Комбинированное занятие	- иметь мотивацию на освоение программы; - знать правила техники безопасности на занятиях
<b>РАЗДЕЛ 1. «ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТОПОГРАФИЯ»</b>		<b>20</b>		Обучающийся будет:
<b>2.</b>	Тема 1.1. Повторение основных сведений из программы первого года обучения	2	Теоретическое занятие	- уметь читать карту; - знать, как определять азимут и расстояние по карте;
<b>3.</b>	Тема 1.2. Топографическая карта	2	Теоретическое занятие	- уметь определять азимут и расстояние по карте;
<b>4.</b>	Тема 1.2. Топографическая карта	2	Теоретическое занятие	- уметь определять расстояние на глаз;
<b>5.</b>	Тема 1.3. Местность, местные предметы, рельеф, ситуация	2	Теоретическое занятие	- уметь ориентироваться на местности, двигаться по азимуту;
<b>6.</b>	Тема 1.3. Местность, местные предметы, рельеф, ситуация	2	Теоретическое занятие	- уметь ориентироваться на местности, двигаться по азимуту
<b>7.</b>	Тема 1.4. Решение задач на масштаб	2	Практическое занятие	
<b>8.</b>	Тема 1.4. Решение задач на масштаб	2	Практическое занятие	
<b>9.</b>	Тема 1.4. Решение задач на масштаб	2	Практическое занятие	
<b>10.</b>	Тема 1.4. Решение задач на масштаб	2	Практическое занятие	
<b>11.</b>	Тема 1.4. Решение задач на масштаб	2	Практическое занятие	



<b>РАЗДЕЛ 2. «ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ В ПЕШЕМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ»</b>		<b>18</b>		Обучающийся будет:
12.	Тема 2.1. Естественные препятствия на туристских маршрутах	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;</li> <li>- стремиться к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;</li> <li>- уметь разрабатывать маршрутную документацию пешеходного похода;</li> <li>- знать специфику видов туризма, их преимущества и отличительные черты</li> </ul>
13.	Тема 2.2. Организация переправ через водные преграды	2	Теоретическое занятие	
14.	Тема 2.2. Организация переправ через водные преграды	2	Теоретическое занятие	
15.	Тема 2.3. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях	2	Теоретическое занятие	
16.	Тема 2.4. Личное снаряжение	2	Практическое занятие	
17.	Тема 2.5. Укладка рюкзака, упаковка и хранение продуктов	2	Практическое занятие	
18.	Тема 2.6. Отработка техники движения	2	Практическое занятие	
19.	Тема 2.7. Отработка техники преодоления естественных препятствий	2	Практическое занятие	
20.	Тема 2.8. Организация переправы по бревну с самостраховкой	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 3. «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»</b>		<b>18</b>		
21.	Тема 3.1. Соблюдение правил личной гигиены	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы измерения расстояния по карте и местности;</li> <li>- уметь согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;</li> <li>- уметь определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах;</li> <li>- знать влияние времени суток и погоды на состояние реки;</li> <li>- знать способы измерения расстояния по карте и местности;</li> <li>- знать виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд;</li> <li>- уметь организовать и провести работы по оказанию помощи терпящим бедствие;</li> <li>- знать требования к организации питания в пешем походе</li> </ul>
22.	Тема 3.1. Соблюдение правил личной гигиены	2	Теоретическое занятие	
23.	Тема 3.2. Содержание походной аптечки	2	Теоретическое занятие	
24.	Тема 3.2. Содержание походной аптечки	2	Теоретическое занятие	
25.	Тема 3.3. Наложение повязок	2	Практическое занятие	
26.	Тема 3.4. Изготовление носилок, транспортировка «пострадавшего»	2	Практическое занятие	
27.	Тема 3.4. Изготовление носилок, транспортировка «пострадавшего»	2	Практическое занятие	
28.	Тема 3.5. Обработка раны, наложение повязок и шин	2	Практическое занятие	
29.	Тема 3.6. Первая помощь	2	Практическое занятие	

<b>РАЗДЕЛ 4. «ТЕХНИКА И ТАКТИКА ДВИЖЕНИЯ»</b>		<b>18</b>		Обучающийся будет:
30.	Тема 4.1. Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь определять порядок следования группы и действовать при чрезвычайных обстоятельствах;</li> <li>- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;</li> <li>- уметь транспортировать пострадавшего;</li> <li>- знать способы измерения расстояния по карте и местности;</li> <li>- уметь согласовывать свои действия с общими задачами коллектива</li> </ul>
31.	Тема 4.1. Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе	2	Теоретическое занятие	
32.	Тема 4.2. Техника движения	2	Теоретическое занятие	
33.	Тема 4.2. Техника движения	2	Теоретическое занятие	
34.	Тема 4.3. Вязание основных узлов	2	Практическое занятие	
35.	Тема 4.4. Расчет времени движения одного дня	2	Практическое занятие	
36.	Тема 4.5. Переправа через реки	2	Практическое занятие	
37.	Тема 4.6. Преодоление склонов	2	Практическое занятие	
38.	Тема 4.7. Преодоление болота, оврагов и рек	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 5. «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b>		<b>40</b>		Обучающийся будет:
39.	Тема 5.1. Краткое знакомство со строением человеческого организма	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь технику бега с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий</li> <li>- уметь участвовать в эстафете;</li> <li>- уметь делать упражнения со скакалкой;</li> <li>- уметь выполнять упражнения на равновесие</li> <li>- иметь опыт переправы по бревну через овраг, ручей, канаву, по качающемуся бревну;</li> <li>- уметь выполнять броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами;</li> <li>- уметь делать прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа;</li> <li>- уметь делать поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, лазанье и перелезание</li> </ul>
40.	Тема 5.2. Основные сведения о строении внутренних органов	2	Теоретическое занятие	
41.	Тема 5.3. Кровеносная система. Сердце и сосуды	2	Теоретическое занятие	
42.	Тема 5.4. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ	2	Теоретическое занятие	
43.	Тема 5.5. Нервная система: центральная и периферическая	2	Теоретическое занятие	
44.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
45.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
46.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
47.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
48.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
49.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
50.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
51.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
52.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	

53.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
54.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
55.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
56.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
57.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
58.	Тема 5.6. Обучение основам техники бега	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 6. «ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ»</b>		<b>10</b>		Обучающийся будет:
59.	Тема 6.1. Значение правильной организации питания, его режим	2	Теоретическое занятие	- составлять походное меню; - знать граммовку продуктов для похода; - знать технику приготовления пищи на костре
60.	Тема 6.2. Примерная дневная норма расхода продуктов питания	2	Теоретическое занятие	
61.	Тема 6.3. Игра «Накорми туриста»	2	Практическое занятие	
62.	Тема 6.4. Составление меню	2	Практическое занятие	
63.	Тема 6.5. Ядовитые растения, грибы и ягоды	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 7. «КРАЕВЕДЕНИЕ»</b>		<b>12</b>		Обучающийся будет:
64.	Тема 7.1 Туристские возможности районов Оренбургской области	2	Теоретическое занятие	- знать о памятных исторических местах; - знать о мерах по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию; - уметь убирать территорию после проведения тренировки
65.	Тема 7.2. Метеорологические наблюдения	2	Теоретическое занятие	
66.	Тема 7.3. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов	2	Практическое занятие	
67.	Тема 7.4. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода	2	Практическое занятие	
68.	Тема 7.5. Проведение различных краеведческих наблюдений	2	Практическое занятие	
69.	Тема 7.6. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 8. «ПОДГОТОВКА К ТУРИСТИЧЕСКОМУ ПОХОДУ»</b>		<b>16</b>		
70.	Тема 8.1. Подготовка и проведение водного спортивного похода 1-й категории сложности	2	Теоретическое занятие	- уметь двигаться способом елочкой, в лоб, серпантинном при подъеме; - знать требования к организации питания в пешем походе; - знать особенности организации биваков в
71.	Тема 8.2. Требования к участникам похода	2	Теоретическое занятие	
72.	Тема 8.3. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	

73.	Тема 8.4. Требования к месту разбивки бивака и его планирование	2	Теоретическое занятие	зимних условиях, в горах и пещерах; - знать технику наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; - уметь преодолевать препятствия способом траверсирования камнепадных участков и защита от падающих камней
74.	Тема 8.5. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров	2	Практическое занятие	
75.	Тема 8.5. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров	2	Практическое занятие	
76.	Тема 8.6. Организация холодной ночевки	2	Практическое занятие	
77.	Тема 8.6. Организация холодной ночевки	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 9. «УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД»</b>		<b>48</b>		Обучающийся будет:
78.	Тема 9.1. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов	2	Теоретическое занятие	- готов принять участие в походе выходного дня, применить практические умения на местности; - уметь разрабатывать маршрутную документацию пешеходного похода
79.	Тема 9.1. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов	2	Теоретическое занятие	
80.	Тема 9.2. Работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения на воде	2	Теоретическое занятие	
81.	Тема 9.2. Работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения на воде	2	Теоретическое занятие	
82.	Тема 9.3. Подготовка похода	2	Теоретическое занятие	
83.	Тема 9.3. Подготовка похода	2	Теоретическое занятие	
84.	Тема 9.4. Определение точек состояния на мелкомасштабной карте и направлений по солнцу и звездам	2	Теоретическое занятие	
85.	Тема 9.4. Определение точек состояния на мелкомасштабной карте и направлений по солнцу и звездам	2	Теоретическое занятие	
86.	Тема 9.5. Организация движения группы на трудных участках, тренировка	2	Теоретическое занятие	

	<b>ВЫНОСЛИВОСТИ</b>			
<b>87.</b>	Тема 9.5. Организация движения группы на трудных участках, тренировка выносливости	2	Теоретическое занятие	
<b>88.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>89.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>90.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>91.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>92.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>93.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>94.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>95.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>96.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>97.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>98.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>99.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>100.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>101.</b>	Тема 9.6. Поход	2	Практическое занятие	
<b>РАЗДЕЛ 10. «МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ОТЧЕТА О ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ»</b>		<b>12</b>		Обучающийся будет:
<b>102.</b>	Тема 10.1. Формы отчетов о туристском путешествии	2	Теоретическое занятие	- уметь составлять отчет о походе, собирать необходимую документацию
<b>103.</b>	Тема 10.1. Формы отчетов о туристском путешествии	2	Теоретическое занятие	
<b>104.</b>	Тема 10.2. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам	2	Теоретическое занятие	
<b>105.</b>	Тема 10.3. Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	
<b>106.</b>	Тема 10.3. Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	
<b>107.</b>	Тема 10.3. Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	
<b>108.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	Практическое занятие	- уметь оценивать свои результаты по программе за год
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>		

## **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.

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.

### 2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню спортивного ориентирования	Май	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	февраль	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
2	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	Май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ
3	Ценности научного познания	Участие в слете юных туристов	Июнь-июль	Повышение мастерства обучающихся
		Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»	Март	Повышение познавательной деятельности в условиях дистанционного формата

### 2.7. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

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

Форма:

– викторина.

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

Формы:

- опрос;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- соревнования;
- сдача нормативов;

- тестирование;
- творческая работа;
- контрольное задание.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- соревнования на дистанциях.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

- поход.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы практических работ;
- карты мониторинга индивидуального развития обучающегося;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

## **2.8. Оценочные материалы**

### **Входная диагностика (входной контроль)**

Форма: викторина.

Описание: викторина направлена на определение уровня знаний у обучающегося в области туризма.

Критерии оценивания: по результатам участия в анкетировании педагог может оценить не только знания в сфере туризма, а также личностных компетенций.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе выполнения практических работ. Во время практических работ педагог осуществляет наблюдение за правильностью выполнения обучающимися инструкций и технологических карт к ним, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении частично регламентированных и творческих заданий. Кроме наблюдения в ходе занятий текущий контроль фактического усвоения материала проводится с использованием информационных технологий, что позволяет оценить уровень практических умений и навыков.



## Промежуточная аттестация

Форма: соревнования на дистанциях.

Описание, требования к выполнению: обучающиеся преодолевают пешеходную, вело, лыжную дистанции и дистанцию спортивного ориентирования. Выводится средний показатель по всем видам, который состоит из суммы мест-очков, поделенной на количество дистанций, для каждого обучающегося.

Критерии оценки:

высокий уровень – менее 5 очков;

средний – от 5 до 10 очков;

низкий - более 10.

## Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проходит в формате похода с применением полученных знаний на практике и включает в себя преодоление различных препятствий, организацию быта в полевых условиях, умение разрабатывать маршрут и осуществлять движение по нему.

В ходе занятия педагог осуществляет наблюдение за деятельностью обучающихся, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении заданий.

## 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 обучающихся.

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема знаний)	Викторина <a href="https://disk.yandex.ru/i/xdXx2ENpfztcJA">https://disk.yandex.ru/i/xdXx2ENpfztcJA</a>
		- средний уровень (овладел более 1/2 объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Контрольные задания

		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (овладел более 1/2 объема освоенных умений и навыков); - высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Соревнования* внутри ТО по направлению «Спортивный туризм» *критерии оценивания и описание в соответствии с положениями к соревнованиям
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) - средний уровень (работает с помощью педагога) - высокий уровень (работает самостоятельно)	Наблюдение
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания) - средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца) - высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	Наблюдение
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) - средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей) - высокий (работает самостоятельно)	Наблюдение
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	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
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	Тесты на определение самооценки <a href="https://disk.yandex.ru/i">https://disk.yandex.ru/i</a>

		задач, преувеличивает или занижает их)	<a href="#">/kkzc5HI_986Jig</a>
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне) - средний уровень (интерес периодически поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой <a href="https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ">https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ</a>
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты) - средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать) - высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	Наблюдение
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах) - средний уровень (участвует при побуждении извне) - высокий уровень (инициативен в общих делах)	Наблюдение

## 2.9. Методические материалы

### Список основной литературы

1. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. – С. 74-91.
2. Елисеева, К. Н. Организация и проведение туристских походов выходного дня со школьниками: Методические рекомендации / К. Н. Елисеева. – ЮжноСахалинск: МБУ ДО ЦДЮТ г. Южно-Сахалинска, 2022. – 49 с.
3. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление.

Электронный вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. С.49-65.

4. Правила вида спорта «спортивный туризм» (утверждены приказом Министерство спорта РФ от 22 апреля 2021 г. № 255).

5. Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. – М.: Центр детскоюношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО, 2021.

### Список дополнительной литературы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Список цифровых ресурсов**

1. Красная книга Оренбургской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://redbook56.orb.ru/> - (Дата обращения: 10.06.2024).
2. Сайт автоматизированной подготовки к походу [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://predpohod.ru/> - (Дата обращения: 10.06.2024).
3. Сайт регионального центра детско-юношеского туризма и краеведения Оренбургской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/rctk\\_56](https://vk.com/rctk_56) - (Дата обращения: 10.06.2024).