

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

**«ТОЧКА ОПОРЫ 3.0»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

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

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	5
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия формирования групп	8
2.3.	Материально-техническое обеспечение	8
2.4.	Учебный план	8
2.4.1.	Содержание учебного плана	9
2.5.	Рабочая программа	16
2.6.	Рабочая программа воспитания	19
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	20
2.7.	Формы контроля и аттестации	21
2.8.	Оценочные материалы	22
2.9.	Методические материалы	26

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Точка опоры 3.0» 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 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут. Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

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

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

**Задачи программы:**

Воспитывающие:

- формировать представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- формировать ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- развивать способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Развивающие:

- развивать самостоятельность при выборе способов решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев);
- развивать понимание совместной деятельности, умение коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- развивать способность к самоконтролю, самомотивации и рефлексии.

Обучающие:

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

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

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамику развития каждого обучающегося.

### ***Личностные результаты***

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- имеет ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- умеет адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

### ***Метапредметные результаты***

В результате обучения по программе обучающийся:

- умеет самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев);
- умеет принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- умеет владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии.

### ***Предметные результаты***

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

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

умеет:

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

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 2 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

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

### 2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
1. Походная подготовка. Туристский быт	6	4	2	Практическая работа
2. Основы топографии	3	1	2	Устный опрос



3. Туристское и спортивное ориентирование	15	4	11	Практическая работа
4. Первая помощь	9	-	9	Устный опрос, практическая работа
5. Основы краеведения	6	3	3	Устный, письменный опрос
6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	135	3	132	Практическая работа
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	33	-	33	Практическая работа
Промежуточная аттестация	3	-	3	Соревнования
Итоговое занятие	3	-	3	Итоговая аттестация (поход)
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	

### 2.4.1. Содержание учебного плана

#### Вводное занятие (3 часа)

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

### РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (6 ЧАСОВ)

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

Теория (3 часа): выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы.

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

тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

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

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

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

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

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

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

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

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по

снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

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

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

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (3 ЧАСА)**

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

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

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

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

Самостоятельное изучение: составление плана квартала.

## **РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (15 ЧАСОВ)**

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

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

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального

пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации.

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

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

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

### **Тема 3.2. Спортивное ориентирование (12 часов)**

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

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

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

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

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

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

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

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на

обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

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

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 ЧАСОВ)**

### **Тема 4.1. Оказание первой помощи (6 часов)**

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

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

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

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

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

### **Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)**

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

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (6 ЧАСОВ)**

### **Тема 5.1. Культурное и природное наследие (6 часов)**

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

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

## **РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (135 ЧАСОВ)**

### **Тема 6.1. Пешеходный туризм (87 часов)**

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

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

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

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

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

### **Тема 6.3. Лыжный туризм (18 часов)**

Практика (18 часов): лыжные гонки: толчок палками; отработка техники одновременного двухшажного конькового хода; передвижение по дистанции до 3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); передвижение без палок.

Дистанция 3 класса. Лыжная прогулка.

#### **Тема 6.4. Велотуризм (24 часа)**

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

### **РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (33 ЧАСА)**

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

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

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

#### **Промежуточная аттестация (3 часа)**

Практика (3 часа): соревнования среди обучающихся на пешеходной, вело-, лыжной дистанции и дистанции спортивного ориентирования.

#### **Итоговое занятие (3 часа)**

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

## 2.5. Рабочая программа

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Точка опоры 3.0» (1 год, 216 часов, автор-составитель: Веккер Д.П.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе МОБУ «Красномаякская СОШ» Соль-Илецкого района 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>- областной слет юных туристов-лыжников;</li> <li>- первенство области по СТ «Подснежник»;</li> <li>- первенство области по спортивному ориентированию;</li> <li>- чемпионат области по СТ.</li> </ul>

### Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	Комбинированное занятие	- иметь мотивацию на дальнейшее освоение программы; - знать правила техники безопасности во время занятий
2.	Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	3	Комбинированное занятие	- знать состав снаряжения и правила ухода
3.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Теоретическое занятие	- знать название и назначение снаряжения
4.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
5.	Тема 6.2. Туристские узлы и их применение	3	Практическое занятие	- знать туристские узлы и как их использовать
6.	Тема 5.1. Культурное и природное наследие	3	Теоретическое занятие	- знать природные памятники района
7.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
8.	Тема 3.1. Ориентирование по компасу и карте, азимут	3	Комбинированное занятие	- уметь ориентироваться по компасу и карте, определять азимут
9.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Теоретическое занятие	- уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
10.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
11.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	



12.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
13.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
14.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
15.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
16.	Тема 6.2. Туристские узлы и их применение	3	Практическое занятие	- знает туристские узлы и как их использовать
17.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
18.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
19.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
20.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
21.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
22.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
23.	Тема 1.1. Основы безопасности на улице, в поселке и в природной среде	3	Теоретическое занятие	- знать основы безопасного поведения
24.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
25.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
26.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
27.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
28.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
29.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
30.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
31.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
32.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы

	организма			
33.	Промежуточная аттестация	3	Практическое занятие	- иметь навык демонстрации своих достижений
34.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
35.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
36.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
37.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
38.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
39.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
40.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
41.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
42.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
43.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
44.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
45.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
46.	Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	3	Комбинированное занятие	- знать основы ориентирования по местным объектам; - знать различные виды ориентирования
47.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
48.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
49.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
50.	Тема 4.1. Оказание первой помощи	3	Практическое занятие	- уметь оказывать первую помощь
51.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
52.	Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего	3	Комбинированное занятие	- уметь транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств

53.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
54.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
55.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
56.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
57.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
58.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
59.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
60.	Тема 4.1. Оказание первой помощи	3	Практическое занятие	- уметь оказывать первую помощь
61.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
62.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
63.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
64.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
65.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
66.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
67.	Тема 5.1. Культурное и природное наследие	3	Практическое занятие	- знает природные памятники района
68.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
69.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
70.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
71.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
72.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	Практическое занятие	- иметь опыт участия в походе
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>		

## 2.6. Рабочая программа воспитания

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

## Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм – это средство гармоничного развития подростков, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в детском туризме базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

### 2. Виды, формы и содержание деятельности

#### *Работа с коллективом обучающихся:*

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

#### *Работа с родителями:*

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

### 3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

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

#### 2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование	«Кросс наций»	Сентябрь	Воспитание обучающихся ответственного
		«Лыжня России»	Февраль	
		«Российский азимут»	Апрель	

	культуры здоровья и эмоционального благополучия			отношения к своему здоровью, к занятиям физкультурой и спортом
2	Духовно-нравственное	Посещение театра (по репертуарному плану)	В течение года	Воспитание у обучающихся эстетического вкуса и любви к искусству
		Посещение кинотеатра (по репертуарному плану)	В течение года	
		Посещение школьного краеведческого музея	В течение года	
3	Экологическое	Экологическая акция «Камень, ножницы, береза»	Октябрь	Воспитание бережного отношения к природе
		Поход выходного дня	Апрель	
4	Гражданское и патриотическое	«Люби и узнавай свой край» (поход в музей города Соль-Илецка)	В течение года	Воспитание любви к Родине, формирование гражданской позиции
		День туризма (проведение школьного слета)	Сентябрь	
		Конкурс-праздник «А ну-ка, парни!», посвященный 23 февраля	Февраль	

## 2.7. 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:

- сдача нормативов.

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

Формы:

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

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

Форма:

- соревнования.

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 письменных и практических работ;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы соревнований;
- протоколы аттестации.

## **2.8. Оценочные материалы**

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

Форма: сдача нормативов.

Описание, требования к выполнению: входной контроль проводится в форме сдачи нормативов и направлен на определение уровня физического развития обучающихся (<https://disk.yandex.ru/i/87XMPEn2Xqx8Pw>).

Перечень нормативных упражнений: челночный бег, бег 60 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища из положения лежа.

Критерии оценивания:

высокий уровень – 90-100 %;

средний уровень – 70-90 %;

низкий уровень – ниже 70 %.

### **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 практических занятий.

### **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 оценивания:

высокий уровень – менее 5 очков;

средний уровень – от 5 до 10 очков;

низкий уровень – более 10 очков.

## 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
<b>Предметные результаты</b>			
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)	Задания по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» (Махкамов А.А.) <a href="https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A">https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A</a>
		- 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)	Задания по терминологии по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» <a href="https://disk.yandex.ru/i/tYuOli_s-APTWg">https://disk.yandex.ru/i/tYuOli_s-APTWg</a>
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по следующим направлениям: 1. Пешеходный туризм. 2. Велотуризм. 3. Лыжный туризм. 4. Спортивное ориентирование.
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-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.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное)	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	



место			
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);</li> <li>- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)</li> <li>- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)</li> </ul>	Наблюдение
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень</li> <li>- средний уровень</li> <li>- высокий уровень</li> </ul>	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)</li> <li>- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)</li> <li>- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)</li> </ul>	Наблюдение
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)</li> <li>- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)</li> <li>- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)</li> </ul>	Тесты на определение самооценки <a href="https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig">https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig</a>
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (интерес продиктован извне)</li> <li>- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)</li> <li>- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)</li> <li>- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избежать)</li> <li>- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)</li> </ul>	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)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

## 2.9. Методические материалы

### Список основной литературы

1. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 1. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 2. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
3. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой//Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. – С. 74-91.
4. Дурович, А.П., Кабушкин, Н.И., Сергеева, Т.М. Организация туризма/под ред. Н. И. Кабушкина. Мн.: Новое знание, 2021. – 632 с.
5. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 401 с.
6. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С. 49-65.
7. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2021. – №5. – с. 52.

### Список дополнительной литературы

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

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

### **Список цифровых ресурсов**

1. Группа «Вконтакте», посвященная неофициальному обсуждению группы дисциплин «дистанция» вида спорта спортивный туризм [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/tmmoscow> – (Дата обращения: 03.06.2024).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 03.06.2024)
3. Сайт Федерации спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 05.06.2024).