

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

**«Эверест56 2.0»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:  
Тихонов Илья Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

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	12
2.6.	Рабочая программа воспитания	18
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	18
2.7.	Формы контроля и аттестации	19
2.8.	Оценочные материалы	20
2.9.	Методические материалы	24

# 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»;
- 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 тем, что у обучающихся формируется потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а также приобретается практический опыт соревновательной деятельности, участия в походах, выживания в природной среде.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Эверест56 2.0» рассчитана на 1 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 и включают 1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

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

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

#### **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 науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- развивать способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе, осмысляя 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, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- развивать способность к самоконтролю, самомотивации и рефлексии.

Обучающие:

- познакомить с основами техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования;
- познакомить с правилами, условиями и заданиями туристских слётов, соревнований;
- обучить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- подготовить к практическому участию в туристских слётах, соревнованиях.

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

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

#### ***Личностные***

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;
- проявляет ценностное отношение к достижениям своей Родины –

России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

– способен адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

### ***Метапредметные***

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;

– владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии.

### ***Предметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

– основы техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования правила соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников;

– правила, условия и задания туристских слётов, соревнований;

умеет:

– использовать тактические приемы преодоления естественных препятствий;

– подготовиться к практическому участию в туристских слётах, соревнованиях.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 2 октября.

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. Учебный кабинет, спортивный зал.
2. Оснащение кабинета: стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи. Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стэнд с зацепами, гимнастические маты.
3. Техническое оборудование: компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, диктофоны, экран, доска и другое специальное оборудование для работы.

### 2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	2	1	1	Беседа, входной контроль (контрольные задания)
Спортивные походы	24	12	12	Опрос, практическая работа, наблюдение
Краеведение	16	8	8	Опрос, практическая работа
Топография и ориентирование	20	5	15	Опрос, практическая работа
Основы гигиены и первая помощь	8	2	6	Опрос, практическая работа
Пешеходный туризм	40	3	37	Практическая работа, соревнования
Лыжный туризм (дистанции)	40	4	36	Практическая работа, соревнования
Велосипедный туризм	36	8	28	Практическая работа, соревнования
Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	Практическая работа, соревнования
Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	

## **2.4.1. Содержание учебного плана**

### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория (1 час): организационные вопросы. 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). Инструктаж по технике безопасности.

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

## **РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (24 ЧАСА)**

### **Тема 1.1. Нормативная документация (8 часов)**

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

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

### **Тема 1.2. Питание в походе (8 часов)**

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

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

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

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

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

Самостоятельное изучение. Требования к организации бивуака.

## **РАЗДЕЛ 2. КРАЕВЕДЕНИЕ (16 ЧАСОВ)**

### **Тема 2.1. История Оренбуржья (16 часов)**

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



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

Самостоятельная работа: составление таблицы старых и новых названий улиц.

### **РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (20 ЧАСОВ)**

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

Теория (2 часа): схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонталы. Рельеф и его изображение на картах.

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

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

#### **Тема 3.2. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (2 часа)**

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

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

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние.

Практика (1 час): определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в поселке. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или поселка. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

#### **Тема 3.3. Спортивное ориентирование (12 часов)**

Теория (2 часа): соблюдение туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Способы изображения легенды КП и их

назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практика (10 часов): формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

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

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

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

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

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

### **Тема 4.1. Первая помощь (8 часов)**

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

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

## **РАЗДЕЛ 5. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (40 ЧАСОВ)**

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

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

Практика (1 час): подгонка индивидуальной страховочной системы.

### **Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ (38 часов)**

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

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

## **РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (40 ЧАСОВ)**

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

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

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

### **Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ (36 часов)**

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

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

## **РАЗДЕЛ 7. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ (36 ЧАСОВ)**

### **Тема 7.1. Дистанции на средствах передвижения (4 часа)**

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

### **Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ (32 часа)**

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

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

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

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

Теория (2 часа): предупреждение травм на тренировках.

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

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

Практика (8 часов): выполнение комплекса упражнений СФП.

### Итоговое занятие (2 часа)

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

## 2.5. Рабочая программа

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Эверест56» (1 год, 216 часов, автор – составитель: Тихонов И.Е.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе МОАУ «Лицей № 2» на основе сетевого договора
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– первенство области по спортивному туризму;</li> <li>– городской слёт юных туристов;</li> <li>– областной слёт юных туристов-лыжников;</li> <li>– областные соревнования по спортивному туризму «Подснежник»;</li> <li>– областной слёт юных туристов.</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>	2	Комбинированное занятие	- знать правила комплексной безопасности, техники безопасности во время занятий

2.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Теоретическое занятие	- знать историю Оренбургской губернии
3.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Теоретическое занятие	- знать правила техники безопасности, методику проведения разминки
4.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Теоретическое занятие	- знать историю Оренбургского казачества
5.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Теоретическое занятие	- знать историю Оренбуржья в годы ВОВ
6.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Теоретическое занятие	- знать историю города Оренбурга
7.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Практическое занятие	- уметь пользоваться различными источниками информации
8.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Практическое занятие	- знать историю города Оренбурга
9.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Практическое занятие	- знать историю города Оренбурга
10.	Тема 2.1. История Оренбуржья	2	Практическое занятие	- знать историю города Оренбурга
11.	Тема 4.1. Первая помощь	2	Теоретическое занятие	- уметь определять виды кровотечений и оказывать первую помощь
12.	Тема 5.1. Подбор индивидуальных страховочных систем и снаряжения	2	Комбинированное занятие	- уметь подготавливать страховочную систему
13.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Теоретическое занятие	- знать о правилах преодоления этапов дистанций 1,2 класса
14.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений
15.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
16.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
17.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
18.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
19.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
20.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
21.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь уровень физической подготовки
22.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
23.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
24.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Теоретическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
25.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса в

				команде
26.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
27.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
28.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь уровень физической подготовки
29.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
30.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
31.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
32.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
33.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
34.	Тема 5.2. Техника прохождения этапов ПТ	2	Практическое занятие	- уметь преодолевать этапы дистанций 1, 2 класса
35.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
36.	Тема 4.1. Первая помощь	2	Практическое занятие	- уметь измерять основные показатели здоровья
37.	Тема 3.1. План местности. Условные знаки	2	Теоретическое занятие	- знать основные способы ориентирования
38.	Тема 3.1. План местности. Условные знаки	2	Практическое занятие	- знать основные способы ориентирования
39.	Тема 3.1. План местности. Условные знаки	2	Практическое занятие	- знать условные знаки спортивных карт
40.	Тема 3.2. Ориентирование на местности. Виды ориентирования	2	Комбинированное занятие	- уметь определять стороны горизонта и азимут на объект
41.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Теоретическое занятие	- знать об основных способах ориентирования
42.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
43.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Практическое занятие	- уметь измерять расстояния на карте и местности
44.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Практическое занятие	- уметь измерять расстояния на карте и местности
45.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Практическое занятие	- иметь навыки ориентирования на местности
46.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Практическое занятие	- иметь навыки ориентирования на местности

47.	Тема 3.3. Спортивное ориентирование	2	Практическое занятие	- иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию
48.	Тема №1.1. Нормативная документация	2	Теоретическое занятие	- знать основные требования, предъявляемые к участникам похода
49.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
50.	Тема 6.1. Подбор снаряжения для лыжного туризма	2	Теоретическое занятие	- знать основные критерии подбора лыжного инвентаря
51.	Тема 6.1. Подбор снаряжения для лыжного туризма	2	Практическое занятие	- уметь подбирать лыжный инвентарь
52.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Теоретическое занятие	- знать основные элементы техники лыжного туризма
53.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- уметь подготавливать лыжи
54.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки техники спусков
55.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки техники поворотов
56.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки физической подготовки
57.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки движения на лыжах по пересеченной местности
58.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки движения на лыжах по глубокому снегу
59.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки тропления лыжни
60.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки движения на лыжах по пересеченной местности
61.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки торможения на лыжах
62.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки скоростного спуска на лыжах
63.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки физической подготовки
64.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки подъема «лесенкой» на лыжах
65.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки торможения на лыжах
66.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки движения на лыжах по пересеченной местности
67.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки подъема «елочкой» на лыжах

68.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки конькового движения на лыжах
69.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки спуска на лыжах
70.	Тема 8.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки физической подготовки
71.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки подъема «серпантином» на лыжах
72.	Тема 6.2. Техника прохождения этапов ЛТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки движения на лыжах по пересеченной местности
73.	Тема №1.1. Нормативная документация	2	Теоретическое занятие	- знать маршрутную документацию
74.	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Теоретическое занятие	- знать основные требования к организации питания в походах
75.	Тема №1.1. Нормативная документация	2	Практическое занятие	- знать список снаряжения в спортивных походах 1-3 степени.
76.	Тема №1.1. Нормативная документация	2	Практическое занятие	- знать о топографических картах и алгоритме нанесения нитки маршрута
77.	Тема 1.2. Питание в походе	2	Теоретическое занятие	- иметь навыки выполнения специальных физических упражнений
78.	Тема 1.2. Питание в походе	2	Теоретическое занятие	- иметь навыки заполнения маршрутной документации
79.	Тема 1.2. Питание в походе	2	Практическое занятие	- иметь навыки составления меню и раскладки продуктов для многодневного похода
80.	Тема 1.2. Питание в походе	2	Практическое занятие	- иметь навыки расчета дневного рациона
81.	Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	Теоретическое занятие	- иметь навыки укладки рюкзака
82.	Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	Теоретическое занятие	- иметь навыки установки палаток, оборудования костровища
83.	Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	Практическое занятие	- иметь навыки подбора и подготовки снаряжения
84.	Тема 8.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки специальной физической подготовки
85.	Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	Практическое занятие	- иметь навыки подбора и подготовки снаряжения
86.	Тема 4.1. Первая помощь	2	Практическое занятие	- иметь навыки остановки кровотечения
87.	Тема 7.1. Дистанции на средствах передвижения	2	Теоретическое занятие	- знать устройство велосипеда и принципы хода за ним
88.	Тема 7.1. Дистанции на средствах передвижения	2	Теоретическое занятие	- знать основные элементы техники велосипедного



				туризма
<b>89.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Теоретическое занятие	- знать основные элементы техники велосипедного туризма
<b>90.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления естественных препятствий на велосипеде
<b>91.</b>	Тема 8.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки специальной физической подготовки
<b>92.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления естественных препятствий на велосипеде
<b>93.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления естественных препятствий на велосипеде
<b>94.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления естественных препятствий на велосипеде
<b>95.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления естественных препятствий на велосипеде
<b>96.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 2 класса
<b>97.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 2 класса
<b>98.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 2 класса
<b>99.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 2 класса
<b>100.</b>	Тема 8.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	Практическое занятие	- иметь навыки специальной физической подготовки
<b>101.</b>	Тема 4.1. Первая помощь	2	Практическое занятие	- знать о правилах действия при клинической смерти пострадавшего
<b>102.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 3 класса
<b>103.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 3 класса
<b>104.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 3 класса
<b>105.</b>	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 3 класса
<b>106.</b>	Тема 8.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	Практическое занятие	- иметь уровень специальной физической подготовки

107.	Тема 7.2. Техника прохождения этапов ВТ	2	Практическое занятие	- иметь навыки прохождения этапов дистанции 3 класса
108.	Итоговое занятие	2	Практическое занятие	- иметь навык демонстрации своих достижений
	<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, навыков здорового образа жизни.

### 2. Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм интегрирует все стороны воспитания: идейно-нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, патриотическое, интернациональное, интеллектуальное и др.

#### Виды, формы и содержание деятельности

##### Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной 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	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Октябрь	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, занятиям физкультурой и спортом

	благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню спортивного ориентирования	Май	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, занятиям физкультурой и спортом
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	Февраль	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, занятиям физкультурой и спортом
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	Формирование чувства патриотизма, бережного отношения к природе

## 2.7. Формы контроля и аттестации

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

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

Форма:

- контрольные задания (прохождение этапов подъем по склону, спуск по склону, навесная переправа, вязка узлов на время).

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

Формы:

- беседа;
- опрос;
- практическая работа;
- наблюдение;
- соревнования.

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

Формы:

- сдача контрольных нормативов.

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

Форма:

- сдача контрольных нормативов.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

– материалы практической работы;

для промежуточной и итоговой аттестации:

– протоколы аттестации.

## **2.8. Оценочные материалы**

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

Форма: контрольные задания.

Описание, требования к выполнению: входной контроль направлен на определение уровня знаний и навыков прохождения технических этапов по правилам спортивного туризма.

Дистанция включает в себя 4 этапа (подъем, спуск, навесная переправа, вязка узлов). Длина дистанции 120 метров. Прохождение индивидуальное, на время.

**Критерии оценивания:**

- низкий уровень: мальчики – 10 мин. и более, девочки – 12 мин. и более;

- средний уровень: мальчики – 7-10 мин., девочки – 9-12 мин.;

- высокий уровень: мальчики – до 7 мин., девочки – до 9 мин.

### **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: сдача контрольных нормативов (прохождение дистанции 1 класса).

Описание, требования к выполнению: промежуточная аттестация направлена на определение уровня знаний и навыков прохождения технических этапов дистанции 1 класса по правилам спортивного туризма.

Дистанция включает в себя 5 этапов (подъем, маятник, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, спуск). Длина дистанции 150 метров. Прохождение индивидуальное, на время.

**Критерии оценивания:**

- низкий уровень: мальчики – 12 мин. и более, девочки – 14 мин. и более;
- средний уровень: мальчики – 9-12 мин., девочки – 11-13 мин.;
- высокий уровень: мальчики – до 9 мин., девочки – до 11 мин.

**Итоговая аттестация**

Форма: сдача контрольных нормативов (прохождение дистанции 2 класса).

Описание, требования к выполнению: итоговая аттестация проводится в практической форме и направлена на определение уровня знаний и навыков прохождения технических этапов дистанции 2 класса по правилам спортивного туризма.

Дистанция включает в себя 5 этапов (подъем, блок этапов навесная переправа-спуск, переправа по параллельным перилам, спуск). Длина дистанции 200 метров. Прохождение индивидуальное, на время.

**Критерии оценивания:**

- низкий уровень: мальчики – 16 мин. и более, девочки – 20 мин. и более;
- средний уровень: мальчики – 12-16 мин., девочки – 16-20 мин.
- высокий уровень: мальчики – до 12 мин., девочки – до 16 мин.

**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	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема знаний)	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более 1/2 объема знаний)	

основным разделам учебно-тематического плана программы)		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Наблюдение
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические 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);	Прохождение дистанций 1-3 классов
		- 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. - 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
<b>Личностные результаты</b>			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки <a href="https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig">https://disk.yandex.ru/i/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)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой <a href="https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ">https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ</a>
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

## 2.9. 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. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Учебное пособие. – Мн., 2002. – 216 с.
2. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.
3. Клименко, А.И. Карта и компас – мои друзья. – М., Детская литература, 2005 – 143 с.
4. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2013. – 24 с.
5. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2010 г. – 72 с.
6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002. – 96 с.
7. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.
8. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.
9. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. Профиздат, 2003. – 224 с.
10. Смирнов, Д.В. Технология дополнительного образования детей в туристской самодеятельности // Дополнительное образование. – № 4. – 2003. – 32 с.
11. Федорова, Н.Ф. Роль краеведения в системе воспитательной работы учреждений дополнительного образования // Бюллетень. – № 2. – 2002. – 36 с.
12. Черныш, И.В. Энциклопедия выживания. Учебное пособие / И.В. Черныш. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 415 с.

### Список цифровых ресурсов

1. Автономная некоммерческая организация «Спортивно-туристский клуб «Эверест56» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://everest56.ru/> – (Дата обращения: 03.06.2024).
2. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/> – (Дата обращения: 13.06.2024).
3. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [электронный ресурс] // Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html> – (Дата обращения: 17.06.2024).
4. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 17.06.2024).
5. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 07.06.2024).