

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
туристско-краеведческой направленности

Педагог дополнительного образования:
Тихонов Илья Евгеньевич

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	6
1.1.5.	Адресат программы	6
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	7
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.8.	Режим занятий	8
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
1.3.1.	Учебно-тематический план	9
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	11
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	16
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	28
2.2.2.	Условия формирования групп	28
2.2.3.	Кадровое обеспечение	28
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	28
2.2.5.	Рабочие программы	29
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	29
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	30
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	31
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	33
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	37
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	39
	ПРИЛОЖЕНИЯ	41

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

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

Программа ориентирована на:

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (от 23 августа 2017 г. № 816);

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391) (для программ, которые реализуются в сетевой форме)

Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

Уставом муниципального учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Оренбурга;

Положением об отделе муниципального учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Оренбурга;

Федеральный проект «Патриотическое воспитание» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. В рамках проекта ведется работа по развитию воспитательной работы в образовательных организациях общего и профессионального образования, проведению мероприятий патриотической направленности.

1.1.2. Уровень освоения программ

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы «Юный турист» обусловлена тем, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые обучающиеся получают во время обучения, применяют на протяжении всей повседневной жизни.

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

Среди основных направлений Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Учёные пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые определяют условия и образ жизни ребёнка, - семье, школе и учреждениям дополнительного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает посильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Походы с обучающимися, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведённые на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъёмом и хорошим настроением. Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса,

субъектами воспитания. Школьный туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие школьника.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Потребность в написании данной программы возникла в связи с тем, что образовательная программа «Спортивный туризм» (автор Бондаренко А.В.) предназначена для обучающихся, более старшего возраста (11-16 лет). Она направлена на достижение спортивных результатов, что не позволяет вовлечь детей младшего возраста для занятий спортивным туризмом из-за сложности программы. Для детей младшего возраста предлагается реализация в игровой форме развивающей программы «Юный турист».

Во-вторых, программа содержит модуль «Клубный день» - включающий системно организованные познавательные, организационные и культурно-досуговые мероприятия, проводимые со всем составом спортивно-туристского клуба «Эверест56». Кроме основного детского контингента в данных мероприятиях принимают участие старшие воспитанники клуба, выпускники прошлых лет, родители учащихся, представители городского спасотряда МЧС и др.

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-15 лет. Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся.

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

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе

элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

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

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на 1 год обучения – 108 учебных часов:

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная-заочная.

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

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые занятия.

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

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

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом 10 минут и 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 ребенка составляет 3 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного ориентирования.

Задачи программы:

Воспитывающие:

~ формировать чувства бережного отношения к природе и любви к ней, экологическую культуру, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению и охране;

~ формировать чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;

~ формировать активную жизненную позицию обучающегося;

~ формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку.

Развивающие:

~ развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом, социальное и профессиональное самоопределение, творческую самореализацию личности;

~ развивать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению своего здоровья, выработке умений и навыков здорового образа жизни, осознанию каждым обучающимся собственной ответственности за своё здоровье;

~ развивать способность быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

~ развивать навыки работы со специальным снаряжением, картой и компасом;

~ приобрести и накопить соревновательный опыт;

~ развивать стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

Обучающие:

обучить основам техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования;

обучить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;

создать эффективную систему подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля / Аттестации
Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	2	2	-	Опрос
Раздел 1. Основы туристской подготовки.	24	12	12	Тестирование
Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
Личное и групповое снаряжение.	3	1	2	Опрос
Организация туристского быта. Биваки.	3	1	2	Опрос
Костры. Типы и виды костров.	3	1	2	Опрос
Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	3	1	2	Опрос, наблюдение
Питание в туристском походе.	3	1	2	Опрос, наблюдение
Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2	Опрос, наблюдение
Туристские должности в группе.	2	2	-	Опрос
Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
Раздел 2. Топография и ориентирование.	8	5	3	Тестирование
Понятие о карте.	1	1	-	Опрос, наблюдение
Условные знаки.	1	1	-	Опрос
Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение

				ие
Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
Раздел 3. Краеведение.	10	3	7	Тестирование
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	1	-	Опрос
Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	2	2	-	Опрос
Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	3	-	3	Опрос
Пешеходные экскурсии	4	-	4	Наблюдение
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	8	4	4	Тестирование
Личная гигиена туриста.	1	1	-	Опрос
Походная аптечка.	1	1	-	Опрос
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	1	2	Опрос, наблюдение
Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	Опрос, наблюдение
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	18	3	15	Тестирование
Краткие сведения о строении организма человека.	1	1	-	Опрос
Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	2	2	-	Опрос
Общая физическая подготовка.	15	-	15	наблюдение
Аттестация	2	-	2	
Клубный день	9	-	9	
Туристские походы	15	-	15	
Турниры и соревнования	12	-	12	
ИТОГО:	108	29	79	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детского-юношеского туризма.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и

режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе.

Практика. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культторг, физорг и т.д.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Тема 2.5. Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.

Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии по г. Оренбургу.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности

человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

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

Тема 6. Аттестация.

Тема 7. «КЛУБНЫЙ ДЕНЬ».

Практика. Раз в месяц организуются воспитательные мероприятия со всем составом СТК «Эверест 56». Помимо мероприятий, посвященных традиционным праздникам, таким «Всемирный день туризма», «Международный женский день», «День защитника Отечества» и т. п., так же проводятся «День именинника» - поздравление всех именинников сезона (времени года); совместное тематическое празднование Нового Года в туристской тематике; выходы на природу всем клубом; общие собрания для обсуждения ближайших соревнований, постановка целей, обсуждение насущных вопросов, а так же передача опыта старших воспитанников младшим (старшие воспитанники отвечают на вопросы младших); культурно-развлекательные мероприятия – походы в театр, в кино, на каток и т. п; обязательный сбор после проведенного похода - обсуждение результатов и впечатлений, рефлексия, обмен фотоматериалами, уборка снаряжения и инвентаря.

Тема 8. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отбатывают навыки, полученные во время занятий.

Тема 9. Турниры и соревнования. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу первого года обучения дети будут:

знать:

- нормативные документы по туризму, правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- режим и особенности питания в многодневном походе;
- локальные естественные препятствия в походах;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе. действия в аварийных (нештатных) ситуациях;
- приемы по оказанию первой помощи при травмах. способы транспортировки пострадавшего;
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках;
- оборудование технических этапов дистанции.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;

- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

К концу **второго года** обучения дети будут:

знать:

- требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию;
- основные должности (роли) и их функции;
- тактику движения на маршруте в экстремальных ситуациях. интервалы нагрузки и отдыха;
- планирование режима дня в туристском походе;
- правила приготовления пищи в экстремальных условиях;
- основные технико-тактические приемы ориентирования на местности;
- действия в случае потери ориентировки;
- признаки заболеваний и травм. виды оказания первой помощи.
- способы транспортировки пострадавшего;
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- технические этапы дистанций соревнований.

уметь:

- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- изготовить и отремонтировать личное и групповое снаряжение;
- составить подробный план–график похода;
- составить план режима дня в туристском походе;
- разработать маршрут туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров;
- определять формы земной поверхности на карте;
- определять экологическую обстановку по маршруту туристской группы;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- составить алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций);

2. Учебно-познавательные компетенции — умение применять полученные знания, организовывать свое рабочее место, умение ориентироваться в новой нестандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца, самостоятельно принимать решение;

3. Информационные компетенции — умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;

4. Социально-коммуникативные компетенции — умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о нем, понимать его эмоциональное состояние, вести диалог, умение спокойно отстаивать свое мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- будут социально адаптированы через туристскую деятельность;
- приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

Предметные результаты:

- овладеют навыками безопасного поведения в условиях автономного существования, необходимых для участия в походах 1-3 степени сложности;
- овладеют навыками преодоления препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму;
- овладеют основами психологической подготовки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

Педагог: Тихонов Илья Евгеньевич

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Количество учебных дней в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
1 год	02.09 по 14.05	3 дня по 1 час	Осенние с 26.10 по 04.11 Зимние с 30.12 по 10.01 Весенние с 22.03 по 28.03 Летние с 01.06 по 31.08 (реализация краткосрочных программ в условиях летнего профильного лагеря)	36

3.

4. Во время каникул объединение работает по расписанию и в соответствии с планом мероприятий учреждения дополнительного образования.

5.

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	месяц	число						
1	сентябрь	2	по расписанию	Лекция	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	Учебный кабинет	Обсуждение
2	сентябрь	4	по расписанию	Лекция	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	Учебный кабинет	Обсуждение
3	сентябрь	6	по расписанию	Лекция	1	Туристские путешествия. История развития туризма.	Учебный кабинет	Опрос
4	сентябрь	9	по расписанию	Лекция	1	Туристские путешествия. История развития туризма.	Учебный кабинет	Опрос

5	сентябрь	11	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
6	сентябрь	13	по расписанию	Лекция	1	Личное и групповое снаряжение.	Учебный кабинет	Опрос
7	сентябрь	16	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесо- парковая зона	Наблюдение
8	сентябрь	18	по расписанию	Лекция	1	Краткие сведения о строении организма человека.	Учебный кабинет	Беседа
9	сентябрь	20	по расписанию	практическое занятие	1	Личное и групповое снаряжение.	Стадион	Игра
10	сентябрь	23	по расписанию	практическое занятие	1	Личное и групповое снаряжение.	Стадион	Игра
11	сентябрь	25	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнован ие
12	сентябрь	27	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
13	сентябрь	30	по расписанию	Лекция	1	Организация туристского быта. Биваки.	Учебный кабинет	Тестировани е
14	октябрь	2	по расписанию	практическое занятие	1	Организация туристского быта. Биваки.	Стадион	Игра
15	октябрь	4	по расписанию	практическое занятие	1	Организация туристского быта. Биваки.	Лесо- парковая зона	Игра
16	октябрь	7	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
17	октябрь	9	по расписанию	беседа, игра	1	«Клубный день». «Всемирный день туризма».	Стадион	Игра
18	октябрь	11	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесо- парковая зона	Наблюдение

19	октябрь	14	по расписанию	Лекция	1	Костры. Типы и виды костров.	Учебный кабинет	Беседа
20	октябрь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Костры. Типы и виды костров.	Стадион	Выполнение упражнений
21	октябрь	18	по расписанию	практическое занятие	1	Костры. Типы и виды костров.	Лесопарковая зона	Выполнение упражнений
22	октябрь	21	по расписанию	Лекция	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Учебный кабинет	Наблюдение
23	октябрь	23	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
24	октябрь	25	по расписанию	Презентация	1	Врачебный контроль, самоконтроль.	Учебный кабинет	Опрос
25	октябрь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Стадион	Выполнение упражнений
26	октябрь	30	по расписанию	практическое занятие	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Стадион	Игра
27	ноябрь	1	по расписанию	Соревнование	1	Соревнования по вязке узлов.	МАУДО «СДЮТЭ»	Соревнование
28	ноябрь	6	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение
29	ноябрь	8	по расписанию	Лекция	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
30	ноябрь	11	по расписанию	посещение театра	1	«Клубный день». «День театра».	драм. театр	Беседа, наблюдение
31	ноябрь	13	по расписанию	практическое занятие	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
32	ноябрь	15	по расписанию	практическое занятие	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
33	ноябрь	18	по	туристский	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение

			расписанию	поход			парковая зона	
34	ноябрь	20	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
35	ноябрь	22	по расписанию	Дискуссия	1	Предупреждение травм на тренировках.	Учебный кабинет	Беседа
36	ноябрь	25	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнование
37	ноябрь	27	по расписанию	Лекция	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Опрос
38	ноябрь	29	по расписанию	практическое занятие	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Опрос
39	декабрь	2	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
40	декабрь	4	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роща	Наблюдение
41	декабрь	6	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роща	Наблюдение
42	декабрь	9	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роща	Наблюдение
43	декабрь	11	по расписанию	Лекция	1	Туристские должности в группе.	Учебный кабинет	Опрос
44	декабрь	13	по расписанию	Лекция	1	Туристские должности в группе.	Учебный кабинет	Опрос
45	декабрь	16	по расписанию	Праздник	1	«Клубный день». Поздравление зимних именинников.	Стадион	Игра
46	декабрь	18	по расписанию	Лекция	1	Правила движения в походе.	Учебный кабинет	Опрос
47	декабрь	20	по расписанию	Лекция	1	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный кабинет	Беседа
48	декабрь	23	по	Лекция	1	Техника безопасности при проведении	Учебный	Наблюдение

			расписанию			туристских походов и занятий.	кабинет	
49	декабрь	25	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
50	декабрь	27	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнование
51	январь	10	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение
52	январь	13	по расписанию	Лекция	1	Понятие о карте.	Учебный кабинет	Опрос
53	январь	15	по расписанию	Лекция	1	Условные знаки.	Учебный кабинет	Беседа
54	январь	17	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация.	Учебный кабинет	Тестирование
55	январь	20	по расписанию	Праздник	1	«Клубный день». «Новый год»	Спортзал	Наблюдение
56	январь	22	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
57	январь	24	по расписанию	Лекция	1	Измерение расстояний.	Учебный кабинет	Беседа
58	январь	27	по расписанию	практическое занятие	1	Измерение расстояний.	Спортзал	Выполнение упражнений
59	январь	29	по расписанию	Соревнование	1	Конкурс «Таинственные знаки».	Спортзал	Соревнование
60	январь	31	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Выполнение упражнений
61	Февраль	3	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнование
62	Февраль	5	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение

63	Февраль	7	по расписанию	Лекция	1	Компас.	Учебный кабинет	Наблюдение
64	Февраль	10	по расписанию	практическое занятие	1	Компас.	Спортзал	Выполнение упражнений
65	февраль	12	по расписанию	Лекция	1	Ориентирование по местным предметам.	Учебный кабинет	Опрос
66	февраль	14	по расписанию	Акция	1	«Клубный день». Катание на коньках.	Микрорайон	Наблюдение
67	февраль	17	по расписанию	практическое занятие	1	Ориентирование по местным предметам.	Спортзал	Выполнение упражнений
68	февраль	19	по расписанию	Соревнование	1	Соревнование по ориентированию.	СДИУТЭ	Соревнование
69	февраль	21	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение
70	февраль	24	по расписанию	Лекция	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Учебный кабинет	Опрос
71	февраль	26	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Выполнение упражнений
72	февраль	28	по расписанию	Лекция	1	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	Учебный кабинет	Опрос
73	Март	3	по расписанию	Лекция	1	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	Учебный кабинет	Опрос
74	Март	5	по расписанию	Дискуссия	1	«Клубный день». «День защитников Отечества».	Спортзал	Беседа
75	Март	7	по расписанию	практическое занятие	1	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Микрорайон	Выполнение заданий
76	Март	10	по расписанию	практическое занятие	1	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Микрорайон	Выполнение заданий
77	март	12	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая	Наблюдение

							зона	
78	март	14	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнование
79	март	17	по расписанию	игра, праздник	1	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры	Спортзал	Наблюдение
80	март	19	по расписанию	Экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	СДЮТЭ	Наблюдение
81	март	21	по расписанию	Экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Краеведческий музей	Наблюдение
82	март	24	по расписанию	Экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Театр музыкальной комедии	Наблюдение
83	март	26	по расписанию	тренировочное занятие	1	«Клубный день». «Международный женский день».	Спортзал	Выполнение упражнений
84	март	28	по расписанию	Соревнование	1	Турниры и соревнования	По положению	Соревнование
85	март	31	по расписанию	Экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Национальная деревня	Наблюдение
86	Апрель	2	по расписанию	Лекция	1	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет	Опрос
87	апрель	4	по расписанию	Лекция	1	Походная аптечка.	Учебный кабинет	Тестирование
88	апрель	7	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение
89	апрель	9	по расписанию	игра, праздник	1	Общая физическая подготовка.	СОШ №18	Беседа
90	апрель	11	по расписанию	Лекция	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Учебный кабинет	Опрос
91	апрель	14	по расписанию	практическое занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	СОШ №18	Выполнение упражнений
92	апрель	16	по	практическое	1	Основные приемы оказания первой	СОШ №18	Выполнение

			расписанию	занятие		доврачебной помощи.		упражнений
93	апрель	18	по расписанию	Соревнование	1	Конкурс «Лучший спасатель»	СДИУТЭ	Соревнование
94	апрель	21	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Стадион	Выполнение упражнений
95	апрель	23	по расписанию	Лекция	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	Учебный кабинет	Беседа
96	апрель	25	по расписанию	практическое занятие	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	Стадион	Выполнение упражнений
97	апрель	28	по расписанию	практическое занятие	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	Стадион	Выполнение упражнений
98	апрель	30	по расписанию	Соревнование	1	Соревнование по транспортировке пострадавшего	СДИУТЭ	Соревнование
99	май	2	по расписанию	поход в кино	1	«Клубный день»	МООЛ «Армада»	Наблюдение, беседа
100	май	5	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	Лесопарковая зона	Наблюдение
101	май	7	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	ДООЛ «Чайка»	Наблюдение
102	май	12	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	ДООЛ «Чайка»	Наблюдение
103	май	14	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
104	май	16	по расписанию	Соревнование	1	Соревнования «Лучший турист»	Стадион	Соревнование
105	май	19	по расписанию	Соревнование	1	Соревнования «Лучший турист»	Стадион	Соревнование
106	май	21	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация	Учебный кабинет	Тестирование
107	май	23	по	туристский	1	«Клубный день». Подведение итогов года.	Зауральная	Наблюдение

			расписанию	поход			роща	
108	май	26	по расписанию	туристский поход	1	«Клубный день». Подведение итогов года.	Зауральная роща	Наблюдение
	июнь июль	По отдельному графику		Реализация краткосрочных программ в условиях летнего профильного лагеря				
ВСЕГО				108 часов				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

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

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

2.2.2. Условия формирования групп

Детская учебная группа формируется из обучающихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

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

2.2.3. Кадровое обеспечение

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

2.2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

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

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

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

2.2.5. Рабочие программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» включает в себя следующие рабочие программы: «Начальная туристская подготовка» (1 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

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

Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм - это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др. Исходя из истории развития туристской деятельности, познавательная функция в той или иной мере присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности.

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

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

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

Работа с родителями:

- ~ организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- ~ содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого

объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

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

2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименовани е мероприятия	Срок выполнени я	Планируемы й результат	Приме- чание
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню	Май	Привлечение внимания обучающихся и их	

		спортивного ориентирования		родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	февраль	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
2	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ	
3	Ценности научного	Участие в слете юных	июнь-июль	Повышение мастерства	

	познания	туристов		обучающихся	
		Туристско-краеведческий рогейн «Знай свой край»	март	Повышение познавательной деятельности в условиях дистанционного формата	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

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

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

Формы:

- ~ тестирование;
- ~ контрольные задания.

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

Формы:

- ~ индивидуальный, письменный, устный опрос, фронтальный опрос;

- ~ практическая работа;
- ~ педагогическое наблюдение;
- ~ разработка проектов;
- ~ тестирование;
- ~ беседа.

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

Формы:

- ~ тестирование.

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

Формы:

- ~ тестирование.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- ~ видео- и фотоматериалы;
- ~ материалы тестирования;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- ~ протоколы аттестации.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка детей.

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний)	Тестирование, контрольные задания (Приложение 1)
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	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	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по направлению
		- средний уровень (овладел	

программой (по основным разделам)		более ½ объема освоенных умений и навыков);	«Спортивный туризм».
		- 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 $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать	- низкий (терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный	Наблюдение

волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	трудности. Умение контролировать свои поступки	контроль извне)	
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	

		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	
--	--	--	--

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

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

Словесные методы:

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

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

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

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

инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

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

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

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

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

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

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

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

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

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

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

Информационные, дидактические материалы к занятиям

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

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

Техника безопасности

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список основной литературы

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

Список дополнительной литературы

- 1 . Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Учебное пособие. – Мн., 2002. – 216 с.
2. Гусев, Э.Д. По туристским маршрутам. – М., Знание, 1991. – 64 с.
3. Клименко, А.И. Карта и компас-мои друзья. – М., Детская литература, 2005 –143 с.
4. Константинов, Ю.С., Орлова, С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм // Внешкольник. – № 6. – 2013. – 24 с.

5. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТиК МО РФ ISBN. – 2010 г. – 72 с.
6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002. – 96 с.
7. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.
8. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.
9. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. Профиздат, 2003. – 224 с.
10. Смирнов, Д.В. Технология дополнительного образования детей в туристской самодетельности // 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. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/> – (Дата обращения: 12.06.2023).
2. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [электронный ресурс] // Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html> – (Дата обращения: 12.06.2023).
3. Автономная некоммерческая организация «Спортивно-туристский клуб «Эверест56» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://everest56.ru/> – (Дата обращения: 12.06.2023).
4. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 12.06.2023).
5. Тьюторы здорового образа жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorov-tutor.anonii.ru/> – (Дата обращения: 12.06.2023).
6. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 23.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Входная диагностика

Основы туристской подготовки.

1. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

- а) руководитель б) завхоз в) медик

2. Что относится к костровому снаряжению?

- а) кружка б) топор в) тросик с крючками

3. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
б) взять с собой необходимое количество продуктов
в) сделать поход безопасным и интересным

4. Переход реки вброд осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
б) каждый самостоятельно выбирает место брода
в) по одному пути парами

5. Преодолев препятствия на маршруте, направляющий должен:

- а) идти в прежнем своем темпе б) замедлить шаг в) остановиться на привал

6. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

- а) напильник б) толстую иглу в) капроновые нитки

7. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) отсутствие на берегах растительности
б) темный цвет воды в реке
в) мелкая рябь на поверхности воды

8. В походе на завтрак обычно рекомендуется употреблять около:

- а) 60% калорийности суточного рациона
б) 10% калорийности суточного рациона
в) 30% калорийности суточного рациона

9. Жажда может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда).

Чтобы избавиться от этого, можно:

- а) сосать кислые конфеты и сухофрукты

- б) съесть кусочек копченного сала
- в) остановиться на продолжительный привал и выпить 2 – 3 кружки воды

10. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
- б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
- в) словесные предупреждения

11. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещённых и незнакомых местах
- б) длительное пребывание на солнце
- в) шалости и игры на воде

Топография и ориентирование.

12. От чего зависит средняя длина шага ?

- а) от размера стопы
- в) от рельефа
- б) от роста человека
- местности

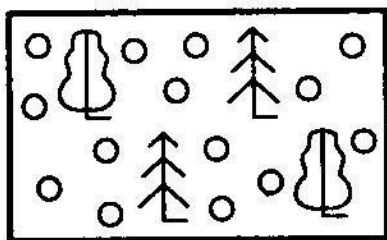
13. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- а) знать наиболее интересные места
- б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности
- в) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть

14. На какие группы делятся топографические знаки?

- а) названия
- б) растительность
- в) дороги

15. Определите название топографического знака.



- а) лиственный лес
- б) смешанный лес

16. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава
- в) следы от
- б) низкая трава
- транспорта

Краеведение

17. В каком году был основан город Оренбург?

- а) проводник
- б) восьмерка
- в) булинь

28. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

- а) подтяни.
- б) выбери
- в) возьми

29. Самостраховкой на подъеме является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Основой предупреждения спортивных травм на тренировках является:

- а) измерение пульса
- б) измерение давления
- в) разминка

**Тесты для учащихся
по разделам программы
Вступительный тест
для учащихся, имеющих опыт участия в городских соревнованиях по
туризму или многодневных степенных туристских походах.**

Основы туристской подготовки

1. Нормативным документом по туризму не является:

- а) правила соревнований
- б) регламенты дисциплин
- в) список рекомендуемого снаряжения для пешеходного похода

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
- б) взять с собой необходимое количество продуктов
- в) сделать поход безопасным и интересным

3. Протяженность похода составляет 193 км, длительность – 11 дней.

Какова категория сложности этого похода?

- а) 3 кат. сложности
- б) 2 кат. сложности
- в) 1 кат. сложности

4. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) спальник
- б) топор и пила
- в) одежда и обувь

5. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) перепрыгнуть через дерево
- б) перешагнуть через дерево
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него

6. Назовите главное требование к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) безопасность
- д) отсутствие комаров

7. Перечислите, под какой буквой находится узел для образования надежной петли:



a)

6)

B)

8. Чем тяжелее работа на маршруте, чем выше в горы, чем жарче погода, тем больше надо добавлять в дневной рацион:

а) жиров

б) углеводов

в) белков

9. Переход реки вброд осуществляется:

а) в одном месте и по одному пути

б) каждый самостоятельно выбирает место

В) по одному пути парами

10. При движении, в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям следует:

а) двигаться в плотную друг к другу

б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра

в) ідти парами

11. Назовите возможные способы преодоления водной преграды

а) вброд

б) навесная переправа

в) на рюкзаке

12. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

а) болото

б) песок

в) обрыв

13. Назовите локальные естественные препятствия в походах

а) перевал

б) переправа

в) лес

Топография и ориентирование.

14. Что указывает направление склона на топографической карте?

а) бергшрунды

б) бергштрихи

в) фуршеты

15. От чего зависит выбор ориентирования?

а) от цели

похода

6) OT

температур

ы воздуха

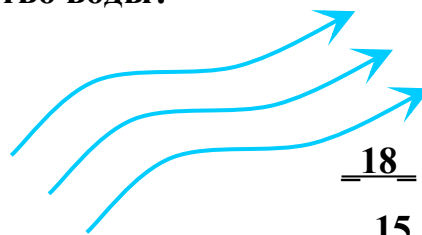
в) от рельефа

местности

16. Какая река приносит большее количество воды?



б)



17. Каким цветом изображаются на картах гидрографические объекты?

а) желтым

б) зеленым

в) синим

18. Какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?

а) по азимуту

б) по сопутствующим ориентирам

в) по местным предметам

19. Что на карте означает знак X?

а) особый объект, для которого

б) микроямка

нет условного знака

в) воронка

Краеведение.

20. Какие кочевые племена до н.э. заселяли оренбургские степи

а) гунны

б) сарматы

в) оргипеи

г) будины

21. Какому животному установлен памятник на улице Советской

а) жирафу

б) сарматскому оленю

в) собаке

22. Кому установлен памятник на набережной реки Урал

а) Ю.А.Гагарину

б) В.П. Чкалову

в) А.С.Пушкину

23. Подчеркните, какие виды транспорта есть в Оренбурге:

Трамвай, такси, паром, троллейбус, автобус, метро, аэропорт, ж/д вокзал, автовокзал, речной трамвай

24. Из чего вяжут в Оренбурге пуховые платки?

а) из пуха козы

б) из шерсти барана

в) из гусиного пуха

Обеспечение безопасности.

25. При оказании помощи лежащему пострадавшему, находящемуся в сознании, необходимо помнить о том, что:

- а) возможен перелом позвоночника;
- б) нужно положить его в безопасное положение;
- в) важно позаботиться о необходимых медицинских принадлежностях и лекарствах.

26. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
- б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
- в) словесные предупреждения

27. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- а) неблагоприятные метеорологические условия
- б) недостаток снаряжения
- в) слабая дисциплина в группе

Туристская техника преодоления дистанций.

28. Назовите технический этап для дистанции 2-го класса.

- а) навесная переправа с наведением перил
- б) навесная переправа
- в) навесная переправа с пострадавшим

29. Самостраховкой на спуске является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Способы контроля за физической нагрузкой.

- а) измерить пульс
- б) измерить объем груди
- в) измерить рост

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся 10-12 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отличн о	хорошо	удовле т	отлич но	хорош о	удовл ет
1.	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	9,5	10,4	10,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся 10-12 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отличн о	хорошо	удовле т	отлич но	хорош о	Удов лет
1.	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	14	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24

Приложение 4

**Контрольная дистанция
по программе обучения**

Этап 1. Переправа по жердям.

Оборудование: жерди

Параметры: длина 2 м, диаметр жердей 8 см, количество 6 шт.

От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трех раз).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 4. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 4 м.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 5. Установка палатки.

Оборудование: сложенная палатка.

Располагается на от маркированной площадке 4х4 м.

Действия: участник устанавливает палатку на восемь колышков.

Этап 6. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом голени пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.