

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
туристско-краеведческой направленности

Педагог дополнительного образования:
Тихонов Илья Евгеньевич

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	4
3	Содержание учебно-тематического плана	6
4	Календарный учебный график	10
5	Планируемые результаты	16
6	Условия реализации рабочей программы	17
7	Формы аттестации	19
9	Методическое обеспечение Программы	20
10	Список литературы	22
11	Приложение.	25

1. Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа второго года обучения «Спортивный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Педагогическая целесообразность рабочей программы заключается в том, что при занятиях спортивным туризмом у обучающихся вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Обучающиеся в процессе занятий совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Занятия спортивным туризмом формируют у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Обучаясь по программе «Спортивный туризм», на втором году обучения, учащиеся закрепляют полученный опыт соревновательной деятельности, участия в походах, а соответственно выживания в природной среде.

Рабочая программа второго года обучения включает в себя отработку видов туризма: *пешеходный, велосипедный, лыжный*. Знакомятся с азами *ориентирования*.

Структура рабочей программы второго года обучения «Спортивный туризм» содержит учебный календарный график, отсутствующий у выше перечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в городе и области.

Объём программы. Общий объем аудиторной нагрузки за второй год обучения 216 часов.

Аудиторная нагрузка по рабочей программе второго года обучения «Спортивный туризм» распределяется с учётом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на освоение программы.

Год обучения	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	6

Год обучения	2
Общее количество часов на внеаудиторные занятия по годам	110

Объём времени, отведённый на внеаудиторную подготовку учащихся, определяется с учётом методической целесообразности и индивидуальных способностей учащихся, а также в соответствии с годовым календарем туристско – краеведческих соревнований и конкурсов. К внеаудиторной работе относятся: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, посещение учреждений культуры, участие в соревнованиях по спортивному туризму, ином конкурсном движении.

Формы обучения и виды занятий по программе. Обучение по программе в соответствии с частью 5. ст. 14 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ведется на русском языке.

Аудиторные занятия проводятся по группам. Основными формами организации учебного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования внутри группы, учебно-тренировочные занятия.

Внеаудиторные занятия проводятся в качестве туристских слетов, соревнований, походов, путешествий, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных школ, данная программа реализуется на базе МОАУ «СОШ № 18», в специально оборудованном для занятий спортивном зале, с использованием необходимого спортивного инвентаря и туристского снаряжения.

Содержание занятий предполагает освоение детьми основ туристской подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены и первой доврачебной помощи, общей и специальной физической подготовки.

Срок освоения программы.

2 год обучения – базовый этап (возраст детей 12-15 лет, срок обучения 1 год).

Режим занятий

Занятия по дисциплине «Спортивный туризм» проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа или 1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Продолжительность занятия —45 минут (академический час).

2. Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ					
1.	Вводное занятие. Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	1	1	-	беседа, наблюдение
2.	Спортивные походы	25	9	16	
2.1.	Спортивный поход 1-3 степени	10	5	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2	Организация горячего питания в походе	2	1	1	
2.3.	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2	1	1	
2.4.	Преодоление естественных препятствий в походе	11	2	9	
3.	Основы краеведения	16	5	11	

3.1.	История города Оренбурга и Оренбургской области	8	5	3	опрос, выполнение практических заданий, написание эссе
3.2.	Герои-земляки	2	1	1	
3.3.	Славные имена Оренбургских улиц. Оренбург в лицах.	4	2	2	
3.4.	Краеведческая викторина	2		2	
4.	Топография и ориентирование	20	2	18	
4.1.	Компас. Работа с компасом	4		4	выполнение практических заданий, тренировочных упражнений
4.2.	Измерение расстояния	2		2	
4.3.	Способы ориентирования	4	2	2	
4.4.	Ориентирование по компасу	8		8	
4.5.	Соревнование в группе «Таинственные знаки»	2		2	
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	2	6	
5.1.	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем	2	-	2	выполнение практических упражнений
5.2.	Оказание помощи при кровотечениях	4	1	3	
5.3.	Реанимационные мероприятия	2	1	1	
6.	Пешеходный туризм	40	4	36	
6.1.	Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 1,2 класса	20	2	18	Тренировочные упражнения практические задания
6.2.	Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 1,2 класса	20	2	18	
7.	Лыжный туризм	40	6	34	
7.1.	Подготовка лыжного инвентаря	4	1	3	Практические задания Тренировочные
7.2.	Отработка элементов техники	26	2	24	

	лыжного туризма				упражнения
7.3.	Лыжные тренировочные кроссы	8	1	7	
7.4.	Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде	2	2	-	
8.	Велосипедный туризм	36	8	28	
8.1.	Отработка элементов техники велосипедного туризма	20	4	16	Выполнение тренировочных упражнений контрольных нормативов
8.2.	Устройство велосипеда и уход за ним	2	2	-	
8.3.	Отработка техники прохождения этапов фигурного вождения велосипеда	14	-	14	
9.	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	
9.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	2	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
9.2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
9.3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	
9.4.	Соревнование между группами «Веселые старты»	2	-	2	
	Итого:	216	38	178	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
10.	Участие в соревнованиях, слетах	74	-	74	
11.	Участие в походах, путешествиях	30	-	30	
12.	Участие в экскурсиях	6	-	6	
	Итого:	110	-	110	

3. Содержание календарно-тематического 2 года обучения инвариативная часть (216 часов).

1. Вводное занятие.

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

2. Спортивные походы.

2.1. Спортивные походы 1-3 степени.

Теория (6ч.) Требования к походам. Требования к подготовке к походам. Требования к участникам похода. Маршрутная документация.

Практика (6ч.) Знакомство с топографическими картами и нанесение нитки маршрута. Знакомство с маршрутной документацией.

2.2. Организация питания в походе.

Теория (1ч.) Составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

2.3. Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

Теория (1ч) 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.

3. Основы краеведения.

3.1. История Оренбургской области и г. Оренбурга.

Теория (5ч.) Образование Оренбургской губернии. Период гражданской войны. Оренбургское казачество. Оренбург в годы ВОВ.

Практика (3ч.) Работа с картами, литературой. Просмотр видеофильмов.

3.2. Герои-земляки.

Теория (1ч.) Ратные подвиги оренбуржцев. Наши земляки – герои фронта. В тылу врага. Героические подвиги земляков - участников локальных войн, воинов-интернационалистов.

Практика (1ч). Экскурсия в музей боевой и военной славы «Держава».

3.3. Славные имена Оренбургских улиц. Оренбург в лицах.

Теория (2ч.) Топонимика улиц города Оренбурга.

Практика (2ч.) Составление таблицы старых и новых названий улиц. Причины переименований.

3.4. Краеведческая игра-викторина “Родной наш край”.

4. Топография и ориентирование.

4.1. Компас. Работа с компасом.

Практика (4ч.) Знакомство с компасом. Определение сторон света по компасу. Определение Азимута. Ориентирование на местности с помощью компаса.

4.2. Измерение расстояния.

Практика (2 ч.) Способы измерения расстояния на карте и местности.

4.3. Способы ориентирования.

Теория (2ч.), практика (2ч.) Ориентирование по карте. Ориентирование по компасу.

4.4. Ориентирование по компасу.

Практика (8 ч.) Отработка техники ориентирования по компасу.

4.5. Соревнования “Таинственные знаки”.

Практика (2ч.) Соревнования внутри группы.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем.

Практика (2ч.) Измерение пульса, артериального давления, температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления. Заполнение дневника самоконтроля.

5.2. Оказание помощи при кровотечениях.

Теория (1ч.) Кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Виды кровотечений и способы остановки. Правила наложения давящей повязки, жгута.

Практика (3ч.) Отработка приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечения.

5.3. Реанимационные мероприятия.

Теория (1ч.) Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника проведения

Практика (1ч.) Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация)

6. Пешеходный туризм.

6.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 1,2 класса.

Теория (2 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 1,2 класса.

Практика (18ч.) Отработка технических приемов и прохождения дистанций 1,2 класса (лично).

6.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 1,2 класса

Теория (2ч.) Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 1,2 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (18ч.): Отработка технических приемов и прохождения “дистанции -пешеходная - группа” 1, 2 класса.

7. Лыжный туризм.

7.1. Подготовка лыжного инвентаря.

Теория (1ч.) Правила подбора лыж и лыжных палок

Практика (3 ч.) Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.

7.2..Отработка элементов техники лыжного туризма.

Теория. Основные элементы техники лыжного туризма.

Практика. 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, серпантином.

7.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (8.ч) кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

7.4. Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде.

Теория. Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде. Температура воздуха и сила ветра, при которых нельзя двигаться на лыжах. Требование к одежде и обуви. Способы отогревания на открытой местности рук и ног, лица.

8. Велосипедный туризм

8.1. Отработка элементов техники велосипедного туризма.

Теория (4 ч.) Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма.

Практика (16ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма.

8.2. Устройство велосипеда и уход за ним.

Теория (2ч.) Устройство велосипеда и уход за ним.

8.3. Отработка техники прохождения этапов фигурного вождения велосипеда.

Практика (14ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма, навыков фигурного вождения велосипеда.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Предупреждение травм на тренировках.

Теория (2ч.) Предупреждение травм на тренировках.

9.2. Общая физическая подготовка

Практика (12ч.) Выполнение упражнений

9.3. Специальная физическая подготовка.

Практика (12ч) Специальная физическая подготовка.

9.4. Соревнование между группами «Веселые старты»

Практика. Организация и проведение соревнований между группами «Веселые старты». Протокол соревнования.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (110 ч.)

10. Участие в соревнованиях, слетах. (74ч.)

На протяжении учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня, согласно единому календарю соревнований.

11. Участие в походах (30ч.)

Участие в походах выходного дня в течении года, для закрепления полученных знаний и сплочения коллектива объединения.

12. Участие в экскурсиях (6ч.)

Календарно-учебный график 2 года обучения.

Педагог: Тихонов Илья Евгеньевич

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			Общее	По темам				
1	3.09		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	2	Введение	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ	СОШ №18	Анкетирование
2	5.09		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Туристские возможности края ОФП	СОШ №18	КР
3	7.09		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Туристские возможности края ОФП	СОШ №18	КР
4	10.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	КР
5	12.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Туристский бивак ОФП	СОШ №18	ПР
6	14.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
7	17.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
8	19.09		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация туристского похода ОФП	СОШ №18	ПР

9	21.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
10	24.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
11	26.09		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация ПМП в пешеходном походе СФП	СОШ №18	КР
12	28.09		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
13	1.10		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация ПМП в пешеходном походе ОФП	СОШ №18	КР
14	3.10		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация ПМП в пешеходном походе ОФП	СОШ №18	КР
15	5.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
16	8.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ №18	ПР
17	10.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма. Соревнования по пеш.туризму внутри группы	СОШ №18	ПР
18	12.10		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	2	Топография и ориентирование	Способы ориентирования	СОШ №18	КР
19	15.10		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	2	Топография и ориентирование	Способы ориентирования	СОШ №18	КР

20	17.10		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Измерение расстояний ОФП	СОШ №18	ПР
21	19.10		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Измерение расстояний ОФП	СОШ №18	ПР
22	22.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Компас. Работа с компасом СФП	СОШ №18	ПР
23	24.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Компас. Работа с компасом СФП	СОШ №18	ПР
24	26.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Компас. Работа с компасом Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
25	29.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
26	31.10		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
27	2.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Ориентирование на местности ОФП	СОШ №18	ПР
28	5.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности Соревнования в группе «Таинственные знаки»	СОШ №18	ПР
29	7.11		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	1 1	Наш край Физ. подготовка	История города Оренбурга и Оренбургской области ОФП	СОШ №18	КР
30	9.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Наш край Физ. подготовка	История города Оренбурга и Оренбургской области ОФП	СОШ №18	КР

31	12.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	2	Наш край	История города Оренбурга и Оренбургской области История церквей города Оренбурга	СОШ №18	ПР
32	14.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Наш край Физ. подготовка	Знаменитые люди города Оренбурга ОФП	СОШ №18	ПР
33	16.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	2	Наш край	Знаменитые люди города Оренбурга	СОШ №18	ПР
34	19.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	2	Наш край	Топонимика нашего края	СОШ №18	ПР
35	21.11		14:30-15:45 15:55-16:40	С	2	1 1	Наш край Физ. подготовка	Эссе «Мой город-лучший город Земли» СФП	СОШ №18	ПР
36	23.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по пешеходному туризму	СОШ №18	ПР
37	26.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по пешеходному туризму	СОШ №18	ПР
38	28.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Подготовка лыжного инвентаря СФП	СОШ №18	ПР
39	30.11		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Подготовка лыжного инвентаря ОФП	СОШ №18	ПР
40	3.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Подготовка лыжного инвентаря	СОШ №18	ПР
41	5.12		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнование по спортивному ориентированию	СОШ №18	ПР

			15:55-16:40							
42	7.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнование по спортивному ориентированию	СОШ №18	ПР
43	10.12		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	2	Лыжная подготовка	Организация и проведение лыжных походов	СОШ №18	КР
44	12.12		14:30-15:45 15:55-16:40	Л	2	1 1	Лыжная подготовка	Организация и проведение лыжных походов ОФП	СОШ №18	ПР
45	14.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Лыжный УТП ОФП	СОШ №18	ПР
46	17.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Лыжный УТП	СОШ №18	ПР
47	19.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Лыжный УТП	СОШ №18	ПР
48	21.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Лыжный УТП ОФП	СОШ №18	ПР
49	24.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Подведение итогов похода	СОШ №18	ПР
50	26.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Туристские возможности края	СОШ №18	ПР
51	28.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Меры предосторожности при нахождении на холоде СФП	СОШ №18	ПР
52	31.12		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР
53	4.01		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР

			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	ОФП		
54	9.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР
55	11.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР
56	14.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР
57	16.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ №18	ПР
58	18.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Лыжные тренировочные кроссы	СОШ №18	ПР
59	21.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Лыжные тренировочные кроссы	СОШ №18	ПР
60	23.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ №18	ПР
61	25.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Лыжные тренировочные кроссы	СОШ №18	ПР
62	28.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма СФП	СОШ №18	ПР
63	30.01		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма СФП	СОШ №18	ПР
64	1.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ №18	ПР

65	4.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ №18	ПР
66	6.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Устройство велосипеда и уход за ним	СОШ №18	ПР
67	8.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Снаряжение для велосипедного похода ОФП	СОШ №18	ПР
68	11.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Снаряжение для велосипедного похода ОФП	СОШ №18	ПР
69	13.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
70	15.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Снаряжение для велосипедного похода ОФП	СОШ №18	ПР
71	18.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
72	20.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
73	22.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Велосипедный УТП СФП	СОШ №18	ПР
74	25.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Велосипедный УТП	СОШ №18	ПР
75	27.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Велосипедный УТП	СОШ №18	ПР
76	29.02		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1	Велосипедный туризм	Велосипедный УТП	СОШ №18	ПР

						1	Физ. подготовка	ОФП		
77	3.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Подведение итогов похода	СОШ №18	ПР
78	5.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
79	7.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
80	10.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ №18	ПР
81	12.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ №18	ПР
82	14.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ №18	ПР
83	17.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ №18	ПР
84	19.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ №18	ПР
85	21.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ №18	ПР
86	24.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	1 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда СФП	СОШ №18	ПР
87	26.03		14:30-15:45 15:55-16:40	ПЗ	2	2	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ №18	ПР
88	28.03		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ №18	ПР

			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	СФП		
89	31.03		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	ОФП		
90	2.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по велосипедному туризму	Зауральная роца	ПР
			15:55-16:40							
91	4.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по велосипедному туризму	Зауральная роца	ПР
			15:55-16:40							
92	7.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
93	9.04		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Топография и ориентирование	Соревнования в группе «таинственные знаки»	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	ОФП		
94	11.04		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Топография и ориентирование	Соревнования в группе «таинственные знаки»	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	ОФП		
95	14.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по спортивному ориентированию	Зауральная роца	ПР
			15:55-16:40							
96	16.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по спортивному ориентированию	Зауральная роца	ПР
			15:55-16:40							
97	18.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
98	21.04		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Пешеходный туризм	Пеший УТП	Зауральная роца	ПР
			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	ОФП		
99	23.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
100	25.04		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Пешеходный туризм	Пеший УТП	Зауральная роца	ПР

			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	СФП		
101	28.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Пеший УТП	Зауральная роща	ПР
			15:55-16:40							
102	30.04		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Пеший УТП	Зауральная роща	ПР
			15:55-16:40							
103	2.05		14:30-15:45	ПЗ	2	1	Пешеходный туризм	Пеший УТП	Зауральная роща	ПР
			15:55-16:40			1	Физ. подготовка	СФП		
104	5.05		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Пешеходный туризм	Подведение итогов похода	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
105	7.05		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по СТ. Городской слет юных туристов.	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
106	12.05		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по СТ. Городской слет юных туристов.	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
107	14.05		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по СТ. Городской слет юных туристов.	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
108	16.05		14:30-15:45	ПЗ	2	2	Участие в соревнованиях	Соревнования по СТ. Городской слет юных туристов.	СОШ №18	ПР
			15:55-16:40							
ВСЕГО			216ч							

4. Планируемые результаты.

В результате реализации второго года обучения рабочей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» учащиеся закрепят основы туристской подготовки, краеведения и топографии. А ориентирования, овладеют навыками преодоления естественных и искусственных препятствий, техникой пешеходного, лыжного, велосипедного туризма.

Результаты обучения дифференцированы по виду знаний и умений (личностные, предметные, метапредметные) и уровню освоения.

Личностные:

- демонстрируют осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- руководствуются в поступках морально-нравственными нормами, проявляют к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляют волю в ситуациях преодоления, берут на себя ответственность за достижения планируемого результата;
- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- проявляют уважительное и бережное отношение к природе;
- сформирована устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом.

Метапредметные:

- осуществляют целеполагание образовательной деятельности, выбирают средства для ее осуществления;
- планируют процесс развития личных достижений, осуществляют самоконтроль;
- реализуют наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития;
- умеют ориентироваться в различных условиях окружающей среды;
- владеют навыками работы с туристским снаряжением;
- совершенствуют соревновательный опыт;
- сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям спортивным туризмом, ФК и спортом.
- уверенно владеют способами поиска необходимой информации, анализируют и презентуют ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляют рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагают решение проблем на творческом уровне

Предметные:

- знают виды и классы дистанций пешеходного, велосипедного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по пешеходному и велосипедному туризму, требования к участникам и снаряжению;
- демонстрируют кругозор в области истории родного края и туризма, знают исторические, культурные и географические объекты своего края.
- уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий;

5. Условия реализации рабочей программы.

Набор обучающихся в объединение по программе второго года обучения «Спортивный туризм» осуществляется через перевод в Навигаторе дополнительного образования детей в Оренбургской области

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Спортивный туризм» доступна для реализации на базе МОАУ «СОШ №18». И позволяет уже к концу второго года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном) туристском слете школьников.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий по программе имеется учебный кабинет (по требованиям к площади кабинета соответствует СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения практических занятий разделов «Топография», «Основы краеведения», «Личная гигиена и первая помощь», ряд практических занятий разделов «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки».

Практические занятия разделов «Спортивный туризм» и «Общая и специальная физическая подготовка» проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (школьном дворе, стадионе) - в зависимости от сезона и погодных условий. Для проведения занятий по технике пешеходного туризма в спортивном зале требуется его дополнительное оборудование специальными опорами (крюками, кольцами) для крепления веревок.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
Специальное снаряжение и оборудование для модуля «Спортивный туризм»		
1	Индивидуальные страховочные системы	по кол-ву обучающихся
2	Усы самостраховки	30 шт.
3	Карабины туристские	60 шт.
4	Спусковое устройство («восьмерка»)	по кол-ву обучающихся
5	Зажим типа «Жумар»	по кол-ву обучающихся
6	Ролик для переправ	по кол-ву обучающихся
7	Каска	по кол-ву обучающихся
8	Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м)	по кол-ву обучающихся
9	Веревка основная (веревка основная Ø10 мм)	20м -2 шт., 30 м – 4 шт., 40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.
10	Велосипед	1 шт.

11	Оборудование для дистанции «фигурное вождение»	комплект
Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения		
12	Аптечка медицинская	комплект
13	Ремнабор	комплект
14	Секундомер	1-2 шт.
15	Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м)	12-15 шт.
16	Карты топографические, спортивные. Учебные	набор
17	Курвиметр	2-3 шт.
18	Компас жидкостный	6-8 шт.
19	Призма+ компостер	комплект
20	Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт. по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø 30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.).	комплект
21	Рюкзак (V80-100л)	8-10шт.
22	Палатка с тентом (3-4 местная)	4 шт.
23	Коврик туристский	10 шт.
24	Спальный мешок	10 шт.
25	Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик	комплект
26	Каны (котлы) туристские (5-8 л)	2 шт.
27	Пила цепная	1 шт.
28	Топор	1 шт.
29	Кухонныйнабор(клеенка,ножи-2шт.,доскаразделочная, половник, губка и средство для мытьяпосуды)	комплект

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию и предметы личного и группового снаряжения для походов, которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков.

Информационное обеспечение

При освоении раздела «Основы краеведения» используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города

Оренбурга. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья».

Составной частью информационного обеспечения являются *электронные ресурсы*, размещенные в сети интернет: группа VK МАУДО СДЮТЭ, АНО СТК «Эверест56», сайт МАУДО СДЮТЭ.

6. Формы аттестации.

- **формы отслеживания:**
 - ~ входная, промежуточная, итоговая диагностики;
 - ~ выполнение контрольных нормативов;
 - ~ соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);
 - **формы фиксации образовательных результатов:**
 - ~ *бланки фиксации* результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками (*Приложение 1*);
 - ~ *бланк фиксации* результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы (*Приложение 2*);
 - ~ *выписки* из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др.);
 - ~ материалы результатов тестирования по темам программы.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**
- ~ грамоты и дипломы соревнований;
 - ~ аналитический материал по итогам психологической диагностики;
 - ~ зачетная классификационная книжка спортсмена государственного образца;
 - ~ отчет об участии в туристском спортивном походе;
 - ~ справка участника похода установленного образца;

Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является *портфолио* обучающегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты участников мастер-классов, городских акций, описание исследовательских, творческих и социальных проектов, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

Оценочные материалы

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики.

Методы:

- ~ педагогическое наблюдение;
- ~ беседа;
- ~ естественные и искусственные ситуации;
- ~ выполнение контрольных заданий;
- ~ выполнение практических заданий;

- ~ тестирование;
- ~ анкетирование.

Методики:

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.);
2. «Анкета для изучения мотивации обучающихся»(модифицированная методика Н.Г.Лускановой);
3. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К.Васильев);
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В.Овчарова);
3. Определение индекса групповой сплоченности Ситора.

Для оценки **предметных** результатов используется:

1. рабочая тетрадь (Приложение №2);
2. Сдача контрольных нормативов.

7. Методическое обеспечение рабочей Программы.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) и технике велотуризма проводятся с использованием методов групповой технологии: в микро группах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной частей рабочей программы. Вариативная часть программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

Рабочая программа второго года обучения предусматривает организацию и проведение **зачетного туристского похода**. спортивный поход является формой аттестации по разделу «Спортивные походы». Поход осуществляется в период летних каникул. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по выбору обучающихся.

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации рабочей программы используются различные методы обучения и воспитания.

~ объяснительно-иллюстративный - сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видео-фотоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение технических приемов);

~ репродуктивный – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию;

~ проблемный – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения;

~ частично-поисковый – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему;

исследовательский – организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем (в рамках работы над проектами).

Методы воспитания (классификация Ю.К. Бабанского):

~ методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблематизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог);

~ методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно-поисковые, эвристические и исследовательские методы);

~ методы стимулирования (поощрение, соревнование).

Форма организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является *занятие*. Основные *формы занятия*:

~ тренировочное занятие;

~ практическое занятие;

~ занятие-соревнование (в рамках модулей «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);

~ поход. Теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.

Исходя из образовательной цели, используются следующие *типы* занятия: сообщение и усвоение новых знаний; повторение и обобщение полученных знаний; применение знаний, умений и навыков; закрепление знаний, выработка умений и навыков; комбинированное занятие.

Педагогические технологии

Методологической основой рабочей программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

~ игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету;

~ технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе

выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микро группах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.)

здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»).

технология развития критического мышления: и построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов- осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.

При реализации программы используются следующие авторские дидактические материалы:

- ~ тесты;
- ~ викторины;
- ~ учебные топографические карты;
- ~ учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты;
- ~ топографические диктанты;
- ~ топографические пазлы

8. Список литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного

образования детей»

8. Национальный проект «Образование» - паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16).

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660);

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. N16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

12. Правила вида спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013г. № 571 ю) – М.: «ТССР», 2013 – 31 с.

13. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V- ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015).

14. Устав МАУДО «СДЮТЭ».

15. Положение об организации образовательного процесса МАУДО «СДЮТЭ».

16. Приказ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ МАУДО «СДЮТЭ».

Основная литература для педагога

1. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: «Просвещение», 2009. – 23с.

2 Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. – М.: ДИК, 1999. – 96с.

3. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно - методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242с.

4. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112с.

5. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240с.

6. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256с.

7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 48 с.

8. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – на средствах передвижения (велосипедные дистанции)»). – М.:

«ФСТР», 2015. – 25с.

Дополнительная литература для педагога

1. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64с.
2. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. –252 с.
3. Чибилев, А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996. – 384с.
4. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464с.

Интернет-ресурсы

1. История Оренбуржья [Электронный ресурс]. <http://kraeved.opck.org/>
2. Оренбургский областной детско-юношеский многопрофильный центр [Электронный ресурс]. – <http://surok-oren.ru/>
3. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анкета для изучения мотивации обучающихся (модифицированная методика Н.Г. Лускановой)

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому творческому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

Цель: выявление мотивации посещения обучающимися творческого объединения.

Процедура проведения. Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению творческого объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся творческого объединения.

Анketируемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов. Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

Количественная и качественная обработка результатов. Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения творческого объединения введена балльная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится):

0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное; 3 балла – положительное отношение.

Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению творческого объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов, -
средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;
- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;
- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;
- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10 баллов.

Ключ для подсчета баллов

№ вопроса	Пункты ответа		
	А	Б	В
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3

Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению творческого объединения

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса/балл										Сумма баллов	Уровень мотивации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
...													
15													

Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для учащихся)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Буква ответа										

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа – «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

1. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.5. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам закомпанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.6. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.7. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.8. Любите ли Вы учиться?

II. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

- 2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?
- 2.4. Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?
- 2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?
- 2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?
- 2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?
- 2.8. Для повышения умственной активности утренний зарядка может заменить чашку кофе?
- 2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

III. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

- 3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? 3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?
- 3.2. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?
- 3.3. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?
- 3.4. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?
- 3.5. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?
- 3.6. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?
- 3.7. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?
- 3.8. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой
«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей учащихся.

Ход проведения: Учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая лишь «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответов и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было

выполнить сегодня?

7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удаётся закончить начатое дело?

12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?

15. Принимают ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?

16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, занятия, мероприятия?

19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей ребёнка:

> низкий уровень – 0,1-0,45; > ниже среднего – 0,46-0,55;

> средний уровень – 0,56-0,65;

>> выше среднего – 0,66-0,75;

>> высокий уровень – 0,76-

Приложение 2

Оценочные материалы к программе

I. Туристская подготовка

1) Соедините виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
1. Пеший туризм	А). Преодоление протяжённого горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут

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

Ответ: _____

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

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

3). Укажите диаметр основной веревки:

а) 6 мм

б) 8-9 мм

в) 10-12 мм

4). Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

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

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

в) Точка крепления специального снаряжения.

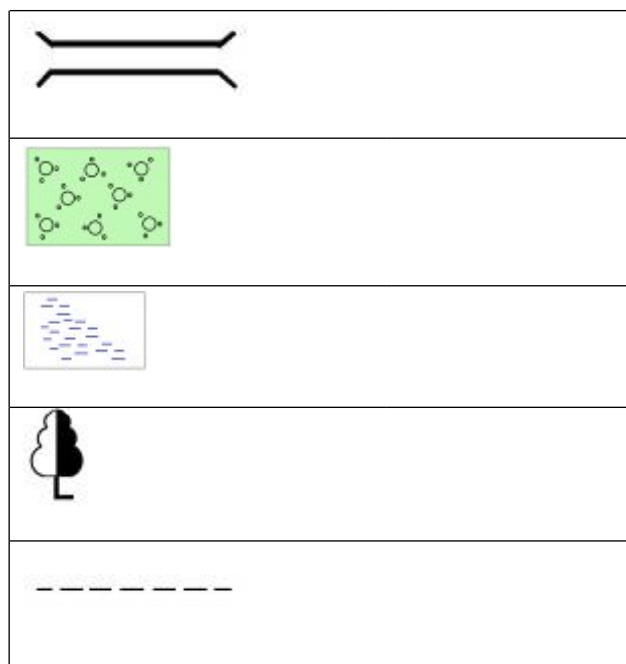
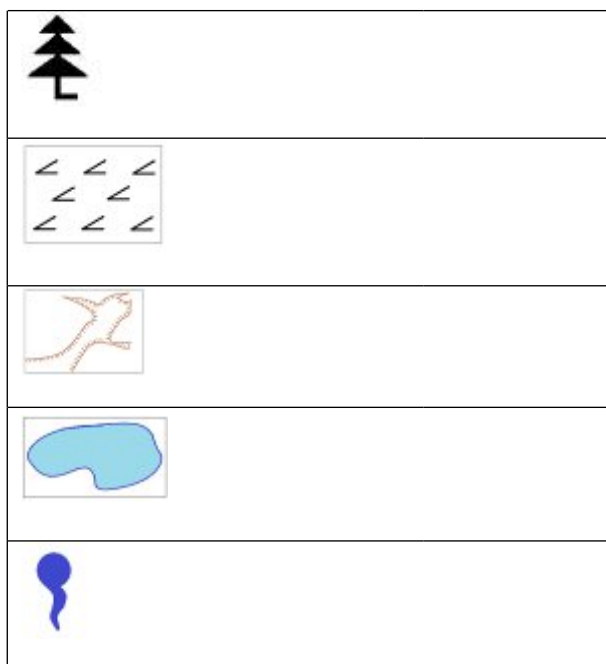
5). Перечислите необходимое снаряжение для прохождения дистанции 2-го класса (5 наименований): _____

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

II. Топография и ориентирование

1) Какие карты применяются при ориентирование

2). Впишите названия топографических знаков:



3). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	

2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

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

III. Физическая подготовка

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

Ключ к заданиям

I. Туристско-спортивная подготовка

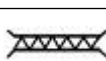
1. 1 – Г; 2 – В; 3 – А; 4 – Ж; 5 – Е; 6 – Д; 7 – Б; 8 – З (1 правильный ответ – 1 балл).
2. Личное: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, спички, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, ботинки, нож, фонарики (бахилы), фонарик налобный, куртка, трекинговые палки, штаны, накомарник, косынка, шапка.
Групповое: Групповое: палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка, котел, веревка, нож, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль.
Лишнее: шуба, термос стеклянный, гантели.
1 ответ – 0,25 балла, всего 10 баллов.
3. Ответ В – 1 балл;
4. Ответ Б – 1 балл;
5. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов;
6. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов

II. Топография и ориентирование.

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

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

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

	Каменный мост
	Обрыв
	Болото
	Лесная дорога
	Лиственное дерево
	Луг
	Родник
	Заросли кустарников
	Хвойное дерево
	Бурелом
	Ж/д мост
	Овраг
	Озеро
	Канавы
	Шоссе с телеграфной линией
	Каменистая поверхность
	Жилые и нежилые строения

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

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

Высокий уровень – 40-49 баллов;

Средний уровень – 30-39 баллов;

Достаточный уровень – 20-29 баллов;

Низкий уровень – менее 20 баллов.

III. Тестирование ОФП

Оценка уровня физической подготовленности проводится по нормативным показателям в соответствии с возрастом обучающихся.

