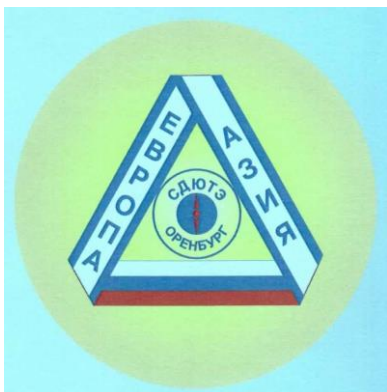


Управление образования администрации г. Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО СДЮТЭ

Т.В. Антипова

Программа принята к реализации  
педагогическим советом

МАУДО «Станция детского и  
юношеского туризма и экскурсий  
(юных туристов)»

Протокол №1 от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности

## «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Контингент учащихся:

учащиеся 11-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Количество часов: 1080 часов

Автор-составитель:

А.В. Бондаренко, педагог  
дополнительного образования

МАУДО СДЮТЭ (юных туристов)

г. Оренбург, 2023г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	3
<b>1.1 Пояснительная записка</b>	3
Направленность программы	3
Уровень освоения программы	4
Актуальность программы	4
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём и сроки освоения программы	6
Формы организации образовательного процесса	7
Режим занятий	8
<b>1.2 Цели и задачи программы</b>	8
<b>1.3 Содержание программы</b>	10
1.3.1 Учебный план и его содержание	10
1.3.2. Учебно-тематический план первого года обучения и его содержание	15
1.3.3 Учебно-тематический план второго года обучения и его содержание	20
1.3.4 Учебно-тематический план третьего года обучения и его содержание	24
1.3.5 Учебно-тематический план четвёртого года обучения и его содержание	27
1.3.6 Учебно-тематический план пятого года обучения и его содержание	30
<b>1.4 Планируемые результаты</b>	33
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	37
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	37
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	65
<b>2.3 Формы аттестации/ контроля</b>	67
<b>2.4 Оценочные материалы</b>	68
<b>2.5 Методические материалы</b>	68
<b>2.6 Рабочая программа воспитания</b>	72
<b>2.7 Список литературы</b>	77
<b>2.8 Приложение</b>	79
<b>Приложение 1 Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	80
<b>Приложение 2 Диагностические методики определения достижения обучающимися планируемых результатов</b>	87
<b>Приложение 3 Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»</b>	90

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1.Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Спортивный туризм является одним из массовых видов спорта в нашей стране и одной из совершенных форм использования свободного времени подростков, а также содействия их подготовке к будущей трудовой деятельности и активному участию в жизни общества. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предназначена для организации занятий творческого объединения, деятельность которого направлена на развитие личности обучающихся, общее оздоровление организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение родного края и воспитание патриота своей Родины. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 29.06.2022г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Указ Президента РФ от 9ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральный проект «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).
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Приказ 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);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную

деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление 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);

- Постановление 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»);

- Письмо 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»);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания;

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

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

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

### **Уровни освоения программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является модифицированной по содержанию, по цели обучения – развивающей, **многоуровневой (стартовый, базовый, продвинутый)**, по сроку реализации является долгосрочной (5 лет).

### **Актуальность реализации программы.**

Актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ. В «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025года» определены приоритеты государственной политики в области воспитания, а именно: «формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости». Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - важнейшие задачи современного образования.

Проблема 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 обучающихся, 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. Это способствует повышению учебно-воспитательного процесса.

Занятия спортивным туризмом

- помогают выработать у обучающихся 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;

-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 данной программе, учащиеся приобретают опыт соревновательной деятельности, а участие в походах - опыт выживания в природной среде. Спортивный туризм также имеет большое прикладное значение, навыки, которые обучающиеся получают во время обучения, применяются на протяжении всей повседневной жизни.

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» предусмотрено развитие механизмов ранней профессиональной ориентации. Одной из важнейших задач реализации данной программы – является профессиональное самоопределение учащихся. Большая часть педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля – это выпускники туристских объединений, для которых «школьное увлечение» стало профессией, а значит и смыслом жизни.

### **Отличительные особенности программы.**

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005), программа «Спортивный туризм» (Вородов В.И., Жильцов А.Н., Иванов В. А., Белгород, 2018 г.).

Программа «Спортивный туризм» составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (М.: ФГАУ «ФИРО», 2015) и имеет ряд отличительных особенностей.

*Отличие в целях программ.* Программа ставит целью формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, направленным на самоопределение и

профессиональную ориентацию в отличие от вышеуказанных программ, основной целью которых является формирование разносторонне развитой личности, достижение высоких спортивных результатов, подготовка квалифицированных туристов-спортсменов.

*Отличие в сроках реализации.* Программа рассчитана на 5 лет обучения (6 ч в неделю), в отличие от вышеуказанных, предполагающих соответственно 3 и 4-летние циклы реализации с еженедельной нагрузкой до 9 часов.

*Отличие в содержании программы.* Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Спортивный туризм» на протяжении четырех лет освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Оренбурге: пешеходный, велосипедный и, в меньшей степени, лыжный. И лишь при переходе на пятый, продвинутый, уровень обучения, в целях спортивного совершенствования, обучающиеся выбирают узкую специализацию («пешеходный туризм», велосипедный туризм, «лыжный туризм»).

Совершенствование умений и навыков в предпочитаемых подростками видах туризма предполагается в вариативном модуле программы. В вышеназванных программах вариативная часть не предусмотрена. Региональный компонент в программе «Спортивный туризм» отражен в разделах «Основы краеведения».

*Отличие в организационно-педагогических условиях* реализации программы. Структура программы «Спортивный туризм» содержит учебный календарный график, отсутствующий у выше перечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в городе и области.

В работе объединения совместно с обучающимися могут участвовать их родители (законные представители).

Особенностью построения программы является то, что программа базируется на использовании разных педагогических технологий.

Используются репродуктивные, поисковые (исследовательские), аналитические и синтетические, методы стимулирования и мотивации. При использовании приемов групповой и индивидуально-групповой форм обучения происходит развитие коммуникативных УУД. Дети взаимодействуют друг с другом. Старшие обучающиеся на занятиях помогают младшим: передают свои знания и опыт, мотивируют на достижение результатов, что помогает младшим быстрее развиваться и улучшать свои навыки. Старшие обучающиеся, в свою очередь, развивают свои лидерские качества, учатся коммуницировать и управлять группой, переосмысливают свои знания и опыт, формируется командный дух. Такой метод обучения способствует поддержанию интереса учащихся и более крепкому закреплению полученных знаний и умений.

По сложности программа является интегрированной, т.е. объединяет знания из области топографии, географии, экологии, краеведения, медицины.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 11-17 лет. Программа учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся (Приложение 1)

Приём детей на обучение производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Состав группы постоянный и формируется на постоянной основе.

### **Объём и сроки освоения программы.**

Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 1080 часов (216 часов в год).

Аудиторная нагрузка по программе «Спортивный туризм» распределяется по годам обучения с учётом общего объёма аудиторного времени, предусмотренного на освоение программы.

Год обучения	Распределение по годам обучения				
	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	36	36	36	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	6	6	6	6	6

Объем внеаудиторных часов за весь период обучения составляет 868 ч.

**Распределение внеаудиторных часов по годам обучения**

Год обучения	Распределение по годам обучения				
	1	2	3	4	5
Общее количество часов на внеаудиторные занятия по годам	85	110	150	221	302

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.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на пять лет обучения.

Этапы реализации программы:

- I этап стартовый (1 год обучения, возраст детей 11-12 лет, срок обучения 1 год).
- II этап базовый (2-3-4 год обучения, возраст детей 13-15 лет, срок обучения 3 года).
- III этап продвинутый (5 год обучения, возраст детей 16-17 лет, срок обучения 1 год).

**Формы организации образовательного процесса.**

Обучение по программе в соответствии с частью 5. ст. 14 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ведется на русском языке. Форма обучения – очная, смешанная.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуальный дифференцированный подход к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной, что позволяет организовать работу и в подгруппах.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. По типу занятия теоретические, практические, комбинированные, соревнования внутри группы, учебно-тренировочные, диагностические, контрольные.

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

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных школ, 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.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в социальных сетях, мессенджерах (Vk.com), «Сферум»).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, конференции, лекции, виртуальные экскурсии, просмотр видеолекций и образовательных сюжетов, занятия с дистанционным представлением выполняемых обучающимися упражнений и заданий и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

### **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). Перерыв между занятиями – 10 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- формировать чувства бережного отношения к природе и любви к ней, экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению и охране;
- формировать чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;
- формировать активную жизненную позицию ребенка;
- формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

#### **Развивающие:**

- сформировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое 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;
- развивать познавательные способности через влияние спортивного туризма на психические процессы, задействованные во время выездов, сборов, спортивных походов и соревнований.

***Обучающие:***

- научить основам техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования;
- научить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- создать эффективную систему подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- подготовить обучающихся к туристским слетам, соревнованиям в качестве участников, судей, пополнить сборную команду области;
- подготовить инструкторов туризма – организаторов туристской работы.

**1.3. Содержание программы**  
**1.3.1. Учебный план и его содержание**

**Учебный план**

№	Раздел программы	Этапы обучения									
		Стартовый уровень (11-12 лет)		Базовый уровень (12-15 лет)						Продвинутый уровень (16-17 лет)	
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные
1.	Вводное занятие	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
2.	Основы туристской подготовки	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Спортивный туризм, как вид спорта	56	30	-	-	-	-	-	-	6	-
4.	Спортивные походы	52	30	25	30	21	50	20	80	10	100
5.	Краеведение	12	6	16	6	12	6	-	-	-	-
6.	Топография и ориентирование	30	15	20	12	36	30	26	20	7	12
7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	2	8	4	8	4	-	-	-	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка	33	2	30	4	30	6	30	6	60	10
9.	Пешеходный туризм	-	-	40	30	36	30	36	40	-	-

	(дистанции)										
<b>10.</b>	Лыжный туризм (дистанции)	-	-	40	12	36	12	36	30	-	-
<b>11.</b>	Велосипедный туризм (дистанции)	-	-	36	12	36	12	36	15	-	-
<b>12.</b>	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	16	30	16	40
<b>13.</b>	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	15	-	16	40
<b>14.</b>	Техническая подготовка по выбранному виду	-	-	-	-	-	-	-	-	60	60
<b>15.</b>	Тактическая подготовка по выбранному виду	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>85</b>	<b>216</b>	<b>110</b>	<b>216</b>	<b>150</b>	<b>216</b>	<b>221</b>	<b>216</b>	<b>302</b>

## **Описание этапов обучения**

**I этап обучения (стартовый)** рассчитан на 1 год обучения.

На этом этапе обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму, участвуют в туристских походах.

**II этап обучения (базовый)** рассчитан на 3 года обучения (2-3-4-годы обучения).

Данный этап можно назвать этапом активной учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки. Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении.

В течение года обучающиеся выполняют нормативы спортивных разрядов, принимают активное участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней, участвуют в категорийных туристских походах.

**III этап (продвинутый)** 5 год обучения.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на стартовом и базовом этапах подготовки. Учащимся предлагается выбрать одно из направлений спортивного туризма («дистанция - пешеходная», «дистанция- велосипедная», спортивное ориентирование) для более глубокого, совершенного изучения.

Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются приемы и стандартные схемы прохождения технических этапов. Особое внимание следует уделить психологической подготовке в команде: межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

На этом этапе обучающиеся выполняют нормативы 1-го разряда, КМС, сдают нормативы и требования на значок «Турист России», принимают участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровней, участвуют в организации и судействе туристских соревнований, принимают участие в многодневных категорийных походах.

### Распределение нагрузки по разделам программы

Этапы	Стартовый		Базовый				Продвинутый	
	1	2	3	4	5	6	7	
Виды учебной деятельности	Инвариантная	Вариативная	Инвариантная	Вариативная	Инвариантная	Вариативная	Инвариантная	Вариативная
Учебный раздел	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Вводное занятие	1	-	1	-	1	-	1	-
Основы туристской подготовки	9	-	-	-	-	-	-	-
Спортивный туризм, как вид спорта	56	30	-	-	-	-	-	6
Спортивные походы	52	30	25	30	21	50	20	80
Краеведение	12	6	16	6	12	6	-	-
Топография и ориентирование	30	15	20	12	36	30	26	20
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	2	8	4	8	4	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	33	2	30	4	30	6	30	6
Пешеходный туризм (дистанции)	-	-	40	30	36	30	36	40
Лыжный туризм (дистанции)	-	-	40	12	36	12	36	30
Велосипедный туризм (дистанции)	-	-	36	12	36	12	36	15
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	16	30
Инструкторская	-	-	-	-	-	-	15	-

подготовка										
Техническая подготовка по выбранному виду	-	-	-	-	-	-	-	-	60	60
Тактическая подготовка по выбранному виду	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40

### 1.3.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1.	Вводное занятие. Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	1	1	-	беседа, наблюдение
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-	
2.1.	История развития самостоятельного туризма в России.	2	2	-	опрос, наблюдение тестирование
2.2.	Спортивный туризм: группа дисциплин “дистанций”, группа дисциплин “маршрут”	2	2	-	
2.3.	Здоровый образ жизни. Воспитательная роль туризма	2	2	-	
3.	<b>Спортивный туризм</b>	<b>56</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	
3.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-	опрос, выполнение практических нормативов
3.2.	Снаряжение в спортивном туризме	2	1	1	
3.3.	Пешеходный туризм	18	2	16	
3.4.	Велосипедный туризм	17	1	16	
3.5.	Лыжный туризм	18	2	16	
4.	<b>Спортивные походы</b>	<b>52</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	
4.1.	Классификация туристских походов	1	1	-	опрос, наблюдение,
4.2.	Безопасность в природной среде	1	1	-	
4.3.	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	контрольные тесты и упражнение, беседа
4.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6	
4.5.	Питьевой режим и питание в туристском походе	4	1	3	
4.6.	Подготовка к походу	16	2	14	
4.7.	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление естественных препятствий	13	2	11	
4.8.	Соревнование в группе «Готовься в поход»	2	-	2	
5.	<b>Основы краеведения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
5.1.	Туристический потенциал Оренбурга и Оренбургской области	7	2	5	тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
5.2.	Топонимика г. Оренбурга	5	2	3	
6.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	
6.1.	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	7	3	4	Тренировочные упражнения практическое задание, тестирование, топографический диктант
6.2.	Условные знаки.	6	2	4	
6.3.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	2	10	
6.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае	3	1	2	

	потери ориентировки.				
6.5.	Топографический диктант	2		2	
<b>7.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
7.1.	Личная гигиена туриста.	3	1	2	Устный опрос Тестирование Практическое задание Тренировочные упражнения
7.2.	Походная медицинская аптечка.	3	2	1	
7.3.	Первая доврачебная помощь.	7	3	4	
7.4.	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	
7.5.	Соревнование в группе «Переноска пострадавшего»	2		2	
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
8.1.	Влияние физических упражнений на физическую подготовленность туриста	3	1	2	Выполнение тренировочных упражнений контрольных нормативов
8.2.	Общая физическая подготовка.	27	1	26	
8.3.	Специальная физическая подготовка	18	1	17	
8.4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	2	1	
8.5.	Соревнование в группе «Туристская эстафета»	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях, слетах	49	-	49	
<b>10.</b>	Участие в походах выходного дня	30	-	30	
<b>11.</b>	Участие в экскурсиях	6	-	6	
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>-</b>	<b>85</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ (216 часов)

1. Вводное занятие. Туризм, как вид деятельности.

Теория (1ч). Понятие “спортивный туризм”. Введения в дополнительную программу, цели, задачи, этапы обучения, режим занятий. Входная диагностика.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. История развития самодеятельного туризма в России.

Теория (2 ч.). Зарождение, становление и развитие самодеятельного туризма. Современный этап развития.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2.2. Спортивный туризм: группа дисциплин “дистанции”, “маршрут”.

Теория (2ч.). Соревнования в группе спортивных дисциплин “дистанции”: понятие и классификация соревнований.

Соревнования в группе спортивных дисциплин “Маршрут”: понятие и виды соревнований.

2.3. Воспитательная роль спортивного туризма. Здоровый образ жизни.

Теория (2ч) Спортивный туризм и его воспитательная роль. Понятие здорового образа жизни. Физическая культура и ее значение.

3. Спортивный туризм.

3.1. Виды спортивного туризма.

Теория (1ч.) Пешеходный туризм, лыжный туризм, велосипедный туризм, комбинированный туризм, водный туризм.

3.2. Снаряжение в спортивном туризме.



Теория (1ч.) Основные требования к снаряжению. Индивидуальные страховочные системы. Усы самостраховки. Экипировка участника. Веревки. Узлы. Опорные петли. Устройства.

Практика (1ч.) Подбор туристского снаряжения.

3.3. Пешеходный туризм

Теория (2ч.) Этапы и технические приемы пешеходных дистанций.

Практика (16 ч.) Организация командной страховки и самостраховки.

Особенности организации командной страховки на разных этапах.

Организация переправ через овраги, водные препятствия. Техника преодоления этапов: спуск, подъем.

3.4. Велосипедный туризм.

Теория (1ч.) Дистанции и этапы велосипедного туризма. ПДД.

Практика (16ч.) Передвижение на велосипеде, техника выполнения поворотов, преодоление естественных препятствий на велосипеде.

3.5. Лыжный туризм.

Теория (2ч.) Лыжный инвентарь. Этапы лыжных дистанций.

Практика (16 ч.) Техника прохождения лыжных дистанций. Способы передвижения на лыжах. Техника спусков. Техника подъемов. Техника поворотов.

4. Спортивные походы.

4.1. Классификация спортивных походов.

Теория (1ч.) Степенные и категорийные походы, походы выходного дня.

4.2. Безопасность в природной среде.

Теория (1ч.) Правила поведения в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.).

4.3. Личное и групповое снаряжение

Теория (1ч.) Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к нему. Особенности личного и группового снаряжения, одежды и обуви. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. Ремонтный набор.

Практика (3ч.) Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление списка личного и группового снаряжения и списка одежды, предметов личной гигиены (работа микрогруппами).

4.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (3ч.) Привалы и ночлеги. Продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования к месту привала и ночлега. Бивуак, основные требования при выборе места. Быт. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Экология. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ночевки в населенных пунктах.

Практика (6ч) Занятия на местности. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разжигание костра. Заготовка дров. Организация костровища, мусорной ямы, умывальника из подручных средств. Уборка места проведения занятия.

4.5.Питьевой режим и питание в туристском походе

Теория (1ч.) Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе.

Практика (3ч.) Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

4.6. Подготовка к походу

Теория (2ч.) Особенности подготовки учебно-тренировочных походов: лыжного, весеннего пешеходного, летнего пешеходного.

Практика (14ч.) Работа с картой. Выбор маршрута. Нанесение ночевки, дневки на нитку маршрута. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Упаковка

снаряжения и продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Распределение обязанностей в группе, дежурства по дням. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, ответственным за снаряжение, фотографом, летописцем и др. Консультации для участников.

4.7. Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление естественных препятствий

Теория (2ч.) Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по пересеченной местности.

Практика (11ч.) Отработка движений колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, высокотравья, завалы, по заболоченной местности.

4.8. Соревнования в группе «Готовься в поход».

5. Основы краеведения

5.1. Туристический потенциал Оренбурга и Оренбургской области

Теория(2ч.) Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Практика (5ч.) Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

5.2. Топонимика г. Оренбурга

Теория (2ч.) Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных объектов и связанных с населенными пунктами; по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Оренбурга, происхождение, значение.

Практика (3ч.) Работа над проектом «Топонимика Оренбурга», презентация проекта.

6. Топография и ориентирование.

6.1. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.

Теория (3ч.) Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме. Масштаб. Виды масштаба, обозначение их на карте.

Практика (4ч.) Составление плана учебной комнаты, школьного двора. Игра «Топографические пазлы».

6.2. Условные знаки.

Теория (2ч.) Условные знаки: масштабные, внемасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика (4ч.) Распределение учебных карточек условных знаков на группы по цвету. Чтение условных сокращений на топографических картах. Упражнения на запоминание условных знаков.

6.3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Техника спортивного ориентирования. Контрольный пункт (КП). Контрольная карточка и легенды КП. Виды отметки КП. Меры безопасности при работе с компостером. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика (10ч.) Работа с легендой. Поиск КП микрогруппами, по 1-2 человека. Электронная отметка. Индивидуальная работа со спортивной картой в периметре 200 метров с обозначенными границами. Соревнования внутри группы.

6.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория (1ч.) Ориентирование по Солнцу в разное время дня, Луне, Полярной звезде, окружающим местным предметам.

Практика (2 ч.) Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня, по окружающим предметам. Определение точки стояния на спортивной и топографической карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

6.5. Топографический диктант.

Практика (2ч.) Проведение топографического диктанта.

7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

7.1. Личная гигиена туриста.

Теория (1ч.) Личная гигиена детей, занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Практика (2ч.) Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

7.2. Походная медицинская аптечка.

Теория (2ч.) Медицинская аптечка. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста.

Практика (1ч.) Формирование походной и личной аптечки. Тестирование.

7.3. Первая доврачебная помощь.

Теория (3ч) Походный травматизм. Вывихи и переломы. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика (4ч.). Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

7.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория (1ч.) Средства транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика (2ч.) Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Фиксация пострадавшего на носилках и волокушах. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

7.5. Соревнование в группе «Переноска пострадавшего».

Практика (2ч) Организация и проведение соревнования в группе «Переноска пострадавшего». Протокол соревнования.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Влияние физических упражнений на физическую подготовленность туриста

Теория (1ч.) Физическая подготовленность туриста. Роль физических упражнений на состояние здоровья туриста.

Основная задача общей физической подготовки.

Практика (2ч) Разучивание комплекса физических упражнений. Растирание и обливание.

8.2. Общая физическая подготовка

Теория (1ч.) Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (26ч) Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Теория (1ч.) Специальная физическая подготовка, ее значение.

Практика (17ч.): Выполнение упражнений специальной физической подготовки.

8.4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория (2ч.) Понятие самоконтроль. Дневник самоконтроля. Прохождение  
врачебного контроля.

Практика (1ч) Ведение дневника самоконтроля.

8.5. Соревнования в группе “Туристская эстафета”

Практика (2ч.) Организация и проведение соревнований.

### 1.3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	
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	
<b>3.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
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	
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
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	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
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	
<b>6.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
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	
<b>7.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
7.1.	Подготовка лыжного инвентаря	4	1	3	

7.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	26	2	24	Практические задания Тренировочные упражнения
7.3.	Лыжные тренировочные кроссы	8	1	7	
7.4.	Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде	2	2	-	
<b>8.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
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	
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>10.</b>	Участие в соревнованиях, слетах	74	-	74	
<b>11.</b>	Участие в походах, путешествиях	30	-	30	
<b>12.</b>	Участие в экскурсиях	6	-	6	
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>-</b>	<b>110</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ИНВАРИАНТНАЯ 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 свет 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 технический приемы дистанции - пешеходная - группа 1,2 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (18ч.): Отработка технических приемов и прохождение “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.)

### 1.3.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	
2.1.	Организация пешеходных категорийных походов	6	1	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2.	Организация велосипедных категорийных походов	6	1	5	
2.3.	Организация лыжных категорийных походов	6	1	5	
2.4.	Туристский бивуак.	3	1	2	
<b>3.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1.	Природные и исторические памятники Оренбургской области и г. Оренбурга	6	2	4	опрос, выполнение практических заданий, написание
3.2.	Разработка экскурсионных маршрутов по г. Оренбургу и Оренбургской области	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
4.1.	Техника и тактика спортивного ориентирования	30	2	28	выполнение практических заданий, тренировочных упражнений
4.2.	Правила спортивного ориентирования	2	2	-	
4.3.	Классификация соревнований по виду спортивное ориентирование	2	2	-	
4.6.	Основы постановки и планирования дистанций	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
5.1.	Оказание помощи при переломах	2	-	2	выполнение практических упражнений
5.2.	Реанимационные мероприятия	2	-	2	
5.3.	Транспортировка пострадавшего	4	-	4	
<b>6.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
6.1.	Техника прохождения этапов "дистанции-пешеходная" 2,3 класса	18	1	17	Тренировочные упражнения практические задания
6.2.	Техника прохождения этапов "дистанции - пешеходная - группа" 2, 3 класса	18	1	17	
<b>7.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
7.1.	Подготовка лыжного инвентаря	1	-	1	Практические задания Тренировочные упражнения
7.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	29	2	27	
7.3.	Лыжные тренировочные кроссы	6	-	6	
<b>8.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
8.1.	Отработка элементов техники	20	6	14	Выполнение



	велосипедного туризма				тренировочных упражнений контрольных нормативов
8.2.	Устройство велосипеда и уход за ним. Ремонт велосипеда	2	2	-	
8.3.	Отработка техники прохождения этапов туристского триала	14	-	14	
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
9.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	-	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
9.2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
9.3.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>10</b>	Участие в соревнованиях, слетах	94	-	94	
<b>11</b>	Участие в походах, путешествиях	50	-	50	
<b>12</b>	Участие в экскурсиях	6	-	6	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>150</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### ИНВАРИАНТНАЯ 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. Организация пешеходных походов

Теория (1ч.) Категории сложности походов. Требования к походам, особенности каждой категории сложности

Практика (5ч.) Разработка пешеходных походов 1-3 категории сложности. Расчет категории сложности походов. Локальные и протяженные препятствия.

###### 2.2. Организация велосипедных походов.

Теория (1ч.) Особенности проведения велосипедных походов. Снаряжение для велосипедного похода.

Практика (5ч.) Расчет категории сложности походов. Локальные и протяженные препятствия.

2.3. Организация лыжных категорийных походов. Организация движения в лыжном походе.

Теория (1ч). Особенности проведения лыжных категорийных походов. Снаряжение для лыжного похода.

Практика (5ч.). Расчет категории сложности. Локальные и протяженные препятствия. Организация движения в лыжном походе.

###### 2.4. Туристский бивуак.

Теория (1ч.) Привалы и ночлеги. Правила выбора и обустройства мест стоянки туристов.

Практика (2ч.) Обустройство места стоянки туристов в лыжных, велосипедных походах.

##### 3. Основы краеведения

##### 4. Топография и ориентирование

#### 4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Ориентирование на местности с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Беглое чтение карты, ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика (28ч.) Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

#### 4.2. Правила спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Правила соревнований, права и обязанности участников. Требования к участникам. требования к снаряжению.

#### 4.3. Классификация соревнований по виду спортивное ориентирование.

Теория (2ч.) Виды соревнований и особенности их проведения.

#### 4.4. Основы постановки и планирования дистанций.

Практика (2ч.) Изучение основ планирования и постановки дистанций, работа с картами.

#### 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

##### 5.1. Оказание помощи при переломах.

Практика (2ч.) Виды переломов. Оказание помощи при закрытых и открытых переломах. Наложение шины.

##### 5.2. Реанимационные мероприятия.

Практика (2ч.) Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация)

##### 5.3. Транспортировка пострадавшего.

Практика (4ч.) Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

#### 6. Пешеходный туризм.

##### 6.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 2, 3 класса.

Теория (1 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 2, 3 класса.

Практика (17ч.) Отработка технических приемов и прохождения дистанций 2, 3 класса (лично).

##### 6.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 2, 3 класса

Теория (1ч.) Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 2, 3 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (17ч.): Отработка технических приемов и прохождения “дистанции - пешеходная - группа” 2, 3 класса.

#### 7. Лыжный туризм.

##### 7.1. Подготовка лыжного инвентаря.

Практика (1 ч.) Подготовка 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, спуск с торможением. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Движение по тонкому льду. Переправа лыж на технических этапах.

##### 7.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (6ч.) кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

#### 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. Простейший ремонт велосипеда

8.3. Отработка техники прохождения этапов туристского триала.

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 (16ч) Специальная физическая подготовка.

### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (150 ч.)

10. Участие в соревнованиях, слетах. (94ч.)

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

11. Участие в походах (50ч.)

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

### 1.3.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. Инструктаж по ТБ.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
2.1.	Организация пешеходных категорийных походов	6	1	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2.	Организация велосипедных категорийных походов	6	1	5	
2.3.	Организация лыжных категорийных походов	6	1	5	
2.4.	Туристский бивуак.	2	-	2	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
3.1.	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	-	20	опрос, выполнение практических заданий
3.2.	Планирование дистанции спортивного ориентирования	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
4.1.	Техника прохождения этапов "дистанции-пешеходная" 3, 4 класса	18	-	18	

4.2.	Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 3, 4 класса	18	-	18	
<b>5.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
5.1.	Подготовка лыжного инвентаря	1		1	выполнение практических упражнений
5.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	29	2	27	
5.3.	Лыжные тренировочные кроссы	6	-	6	
<b>6.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
6.1.	Отработка элементов техники велосипедного туризма	20	2	18	Тренировочные упражнения практические задания
6.2.	Устройство велосипеда и уход за ним	2	2	-	
<b>6.3</b>	Отработка техники прохождения этапов кросс-маршрута.	14	-	14	
<b>7</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
7.1.	Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судья	4	4	-	Практические задания Тренировочные упражнения, тестирование
7.2.	Правила вида спорта “Спортивный туризм”, регламенты по видам спортивного туризма	8	8	-	
7.3.	Судейство дистанций 1-го класса	18	-	18	
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
8.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	-	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
8.2.	Общая физическая подготовка	12	-	14	
8.3.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях, слетах	111	-	111	
<b>10.</b>	Участие в походах, путешествиях	80	-	80	
<b>11.</b>	Судейская практика	30	-	30	
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>-</b>	<b>221</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА  
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ИНВАРИАНТНАЯ 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. Организация пешеходных походов

Теория (1ч.) Локальные препятствия в пешеходных походах, способы их преодоления. Отчет о походе.

Практика (5ч.) Локальные препятствия в пешеходных походах, способы их преодоления.

#### 2.2. Организация велосипедных походов.

Теория (1ч.) Усовершенствование снаряжения для велосипедного похода. Протяженные препятствия в велосипедном походе, способы их преодоления.

Практика (5ч.) Протяженные препятствия в велосипедном походе, способы их преодоления.

#### 2.3. Организация лыжных категорийных походов.

Теория (1ч.) Опасности в лыжных походах. Движение при сильной метели.

Практика (5ч.). Движение по снежным склонам, снежные карнизы, лавины.

#### 2.4. Туристский бивуак.

Теория (1ч.) Привалы и ночлеги. Правила выбора и обустройства мест стоянки туристов.

Практика (2ч.) Обустройство места стоянки туристов в лыжных, велосипедных походах.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Практика (20ч.) Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Беглое чтение карты, ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

#### 3.2. Планирование дистанций спортивного ориентирования

Практика (6ч.) Изучение основ планирования и постановки дистанций, работа с картами.

### 4. Пешеходный туризм.

#### 4.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 3, 4 класса.

Теория (1 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 3, 4 класса.

Практика (17ч.) Отработка технических приемов и прохождения дистанций 3, 4 класса (лично).

#### 4.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 3, 4 класса

Теория (1ч.) Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 3, 4 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (17ч.): Отработка технических приемов и прохождения “дистанции - пешеходная - группа” 3, 4 класса.

### 5. Лыжный туризм.

#### 5.1. Подбор лыжного снаряжения.

Практика (1 ч.) Подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

#### 5.2. Отработка элементов техники лыжного туризма.

Теория (2ч). Основные элементы техники лыжного туризма.

Практика (27ч.) Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Работа в кошках.

#### 5.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (6ч.) Кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

### 6. Велосипедный туризм.

#### 6.1. Отработка элементов техники велосипедного туризма.

Теория (2 ч.) Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма.

- Практика (18ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма.
- 6.2. Устройство велосипеда и уход за ним.  
Теория (2ч.) Устройство велосипеда и уход за ним. Простейший ремонт велосипеда
- 6.3. Отработка техники прохождения этапов кросс-маршрута.  
Практика (14ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма, навыков фигурного вождения велосипеда.
7. Судейская подготовка.  
7.1. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судьям  
Теория (4ч.) Понятие спортивный судья. Права и обязанности спортивных судей. Требования с судейской подготовке спортивного судьи.
- 7.2. Правила вида спорта “Спортивный туризм”, регламенты по видам спортивного туризма.  
Практика (8ч.) Судейство этапов дистанций.
- 7.3. Судейство дистанций 1-го класса.  
Практика(8ч) Судейство дистанций 1-го класса.
8. Общая и специальная физическая подготовка  
8.1. Предупреждение травм на тренировках.  
Теория (2ч.) Предупреждение травм на тренировках.
- 8.2. Общая физическая подготовка  
Практика (12ч.) Выполнение упражнений
- 8.3. Специальная физическая подготовка.  
Практика (16ч) Специальная физическая подготовка.

#### **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (221 ч.)**

10. Участие в соревнованиях, слетах. (111ч.)  
На протяжении учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня, согласно единому календарю соревнований.
11. Участие в походах (80ч.)  
Участие в походах выходного дня в течении года, для закрепления полученных знаний и сплочения коллектива объединения. Участие в степенном походе.
12. Судейская практика (30ч.)  
Участие в судействе соревнований различного уровня.

#### **1.3.6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм ,как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
2.1.	Нормативная база в сфере спортивного туризма	2	2	-	опрос, выполнение практических упражнений
2.2	Устройство специального и спортивного оборудования, его ремонт.	4	2	2	
<b>3.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
3.1.	Организация спортивных походов 3-4 категории сложности	13	2	11	опрос, выполнение практических заданий

<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	7	-	7	выполнение тренировочных упражнений
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка по выбранному виду спортивного туризма</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка по выбранному виду спортивного туризма</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
<b>7.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
7.1.	Судейская подготовка по направлению “Дистанция”	10	2	8	выполнение практических упражнений, тестирование
7.2.	Судейская подготовка по направлению “Секретариат”	10	2	8	
<b>8.</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
8.1.	Планирование и организация спортивных походов 3-4 категории сложности	16	6	10	практические задания
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	
9.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
9.2.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
<b>10.</b>	Участие в соревнованиях, слетах	122	-	122	
<b>11.</b>	Участие в походах, путешествиях	100	-	100	
<b>12.</b>	Инструкторская и судейская практика	80	-	80	
	<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>-</b>	<b>302</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ (216 часов)

##### 1. Вводное занятие.

Теория (1ч). Цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы. Входная диагностика.

##### 2. Спортивный туризм, как вид спорта

###### 2.1 Нормативная документация в сфере спортивного туризма

Теория (2ч.) Правила вида спорта, Регламенты по виду спорта, ЕВСК, разрядные требования.

###### 2.2. Устройство специального и спортивного снаряжения.

- Теория (2ч.) Спортивное и специальное снаряжение.  
Практика (2ч) Подготовка спортивного и специального снаряжения.
3. Спортивные походы.  
3.1. Организация спортивных походов 3-4 категории сложности.  
Теория(2ч) Особенности подготовки спортивных походов 3-4 категории сложности.  
Практика (8ч.) Разработка маршрута велосипедного похода 3 категории сложности.
4. Топография и ориентирование  
4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.  
Практика (8ч.) Усовершенствование техники и тактики ориентирования
5. Техническая подготовка по выбранному виду спортивного туризма  
Практика (60ч.) Отработка и усовершенствование технических приемов прохождения этапов дистанций 4 класса;  
6. Тактическая подготовка по выбранному виду спортивного туризма.  
Практика (40ч) Разработка оптимальной тактики прохождения дистанции на соревнованиях разного уровня.
7. Судейская подготовка  
7.1. Судейская подготовка по направлению “Дистанция”;  
Теория (1ч.) Требования к дистанциям.  
Практика (7ч.) Планирование и постановка дистанций. Распределение судей  
7.2. Судейская подготовка по направлению “Секретариат”  
Теория (1ч.) Этапы работы службы секретариата.  
Практика (7ч.) Подготовка старта. Проведение дистанции. Подсчет результатов, подведение итогов. Награждение.
8. Инструкторская подготовка  
8.1. Планирование и организация спортивных походов 3-4 категории сложности  
Теория (6 ч.) Физическая и психологическая подготовка группы к походу.
- Обеспечение безопасности на маршруте.  
Практика (10ч). Разработка маршрута и подготовка документации.
9. Общая и специальная физическая подготовка.  
9.1 Общая физическая подготовка (20ч.)  
9.2. Специальная физическая подготовка (40ч.)

### **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (302 ч.)**

10. Участие в соревнованиях, слетах. (122ч.)  
Участие в соревнованиях муниципального, регионального, всероссийского уровня.
11. Участие в походах (100ч.)  
Участие в походах выходного дня в течении года, для закрепления полученных знаний и сплочения коллектива объединения. Участив в спортивном категориальном походе.
12. Инструкторская и судейская практика (80ч.)  
Участие в судействе соревнований различного уровня. Участие в походах в качестве инструкторов-стажеров.



### 1.4 Планируемые результаты

В результате реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» учащиеся освоят основы туристской подготовки, краеведения, топографии и ориентирования, овладеют навыками преодоления естественных и искусственных препятствий, техникой пешеходного, лыжного, велосипедного туризма, будут подготовлены к организации и судейству соревнований по спортивному туризму, совершению категорийных походов.

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

Результаты	Уровни обучения		
	1 стартовый (1 год обучения)	2 базовый (2-3-4годы обучения)	3 продвинутый (5 год обучения)
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом;</li> <li>- сформирован устойчивый интерес к культуре, истории, традициям малой Родины, уважительное отношение к ценностям культуры разных народов;</li> <li>-сформирована мотивация и стремление продолжить занятия туризмом;</li> <li>- проявляют волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывают помощь, поддержку друг другу;</li> <li>-проявляют ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>-демонстрируют самостоятельность, активность, трудолюбие,</li> <li>- соблюдают нравственные нормы в поведении, владеет навыками рефлексии</li> <li>- осознают себя частью коллектива;</li> <li>- ориентированы на позитивные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрируют осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>-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;</li> <li>- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;</li> <li>-проявляют уважительное и бережное отношение к природе;</li> <li>- сформирована устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- проявляют патриотические убеждения, разделяют демократические ценности, демонстрируют толерантность к этнической и национальной принадлежности;</li> <li>- проявляют социальную активность;</li> <li>- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеют действовать в ситуации неопределенности;</li> <li>-проявляют уважительное и бережное отношение к природе;</li> <li>-сформированы навыки командного взаимодействия, стремления к взаимовыручке и взаимопомощи;</li> <li>- проявляют упорство в достижении цели;</li> <li>- сформирован устойчивый интерес к спортивному туризму как к виду спорта,</li> </ul>

	<p>взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимают причины успешности в спортивной деятельности.</li> </ul>		<p>сформирована мотивация к профессиональному самоопределению.</p>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ставят цель и планируют собственную деятельность по ее достижению;</li> <li>-осуществляют контрольно-оценочную деятельность собственных действий;</li> <li>-наблюдают, оценивают и планируют личное физическое развитие</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют самостоятельно находить, анализировать и интерпретировать необходимую информацию;</li> <li>- осуществляют рефлексию собственной учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортивным туризмом, ФК и спортом.</li> </ul> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеют корректно и обосновано делать замечание партнеру, умеют договариваться, распределять функции и роли вовремя работы в команде;</li> <li>- контролируют действия товарищей,</li> </ul>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют целеполагание образовательной деятельности, выбирают средства для ее осуществления;</li> <li>- планируют процесс развития личных достижений, осуществляют самоконтроль;</li> <li>- реализуют наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития;</li> <li>- умеют ориентироваться в различных условиях окружающей среды;</li> <li>- владеют навыками работы с туристским снаряжением;</li> <li>- совершенствуют соревновательный опыт;</li> <li>- сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям спортивным туризмом, ФК и спортом.</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно владеют способами поиска необходимой информации, анализируют и презентуют ее, в то</li> </ul>	<p><b>1. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирают продуктивные средства для ее осуществления;</li> <li>- планируют процесс развития личностных достижений,</li> <li>-осуществляют самоконтроль;</li> <li>- реализуют наиболее эффективные способы физического совершенствования и роста спортивного мастерства;</li> <li>умеют удерживать цель деятельности до получения результата;</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно владеют способами поиска необходимой информации, анализируют и презентуют ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;</li> <li>- осуществляют рефлексию собственной и коллективной познавательной Деятельности, предлагают решение проблем на творческом уровне.</li> </ul>

	оказывают помощь, поддержку, осуществляют страховку во время учебно-тренировочного процесса, дают адекватную и объективную оценку проделанной работе.	числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов; - осуществляют рефлекссию собственной и коллективной познавательной деятельности; - предлагают решение проблем на творческом уровне  <b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b> - умеют вести предметную дискуссию, аргументировано отстаивают свою точку зрения, корректно комментируют мнения и поступки других; - конструктивно решают конфликты ; - уверенно представляют командный дух	<b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b> - способны договариваться по вопросам общей значимости, готовы к любой роли во время работы в команде; - контролируют действия товарищей, оказывают помощь, поддержку, осуществляют страховку во время учебного процесса, дают адекватную и объективную оценку проделанной работе; - конструктивно решают конфликты, принимают рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности; - уверенно представляют индивидуальный и командный результат
<b>Предметные</b>	- выполняют правила и соблюдают нормы безопасности туристской деятельности, оказания первой помощи; - знают и имеют опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привалов и ночлегов; - имеют представления об истории развития туризма в России, регионе и за рубежом; - имеют кругозор в области памятников	- 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	- знают основные разделы Правил соревнований и Регламентов, требования к дистанциям; -уверенно демонстрируют навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий; - умеют контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков;

	культуры и природы родного края	самостоятельных и групповых занятий; - умеют контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков	- умеют планировать путешествие и корректировать маршрут многодневного похода; - применяют навыки и умения в судействе и разработке различных видов и уровней соревнований; - умеют проводить краеведческие исследования, проектировать маршрут экскурсионных объектов
--	---------------------------------	---	--

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм»

Педагог:

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Количество учебных дней в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
1 год	13.09.2023г. по 31.05.2024г.	3 дня по 2 час.	Осенние с 28.10.23 по 05.11.23 Зимние с 31.12.31 по 08.01.24 Весенние с 25.03.24 по 02.04.24 Летние с 01.06.24 по 31.08.24	36

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

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			Общие	По темам				
1	13.09 13.09		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	1 2	Вводное занятие Пешеходный туризм	Туризм, как вид деятельности. Инструктаж по ТБ Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 1,2 класса	СОШ	Устный опрос
2	15.09 14.09		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ Л	3	2 1	Пешеходный туризм ОФП	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично). Предупреждение травматизма	СОШ	Устный опрос, выполнение упражнений

3	20.09 20.09		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
4	22.09 21.09		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
5	27.09 27.09		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
6	29.09 28.09		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
7	04.10 04.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
8	06.10 05.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).	СОШ	Выполнение упражнений
9	11.10 11.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
10	13.10 12.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции – пешеходная – группа» 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
11	18.10 18.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции – пешеходная – группа» 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
12	20.10 19.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции – пешеходная – группа» 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
13	25.10 25.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции – пешеходная – группа» 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
14	27.10 26.10		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Техника прохождения этапов “дистанции – пешеходная – группа» 1,2 класса	СОШ	Выполнение упражнений
15	01.11 01.11		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	3	Спортивные походы	Требования к походам. Требования к подготовке к походам 1-3 степени	СОШ	Устный опрос
16	03.11 02.11		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3	2 1	Спортивные походы ОФП	Требования к походам. Требования к подготовке к походам 1-3 степени сложности ОФП	СОШ	Устный Опрос, выполнение упражнений
17	08.11 08.11		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Спортивные походы ОФП	Требования к походам. Требования к подготовке к походам 1-3 степени ОФП	СОШ	Практические задания
18	10.11		17.25-20.00	ПЗ	3	3	Спортивные походы	Требования к походам. Требования к подготовке	СОШ	Практические

	09.11		14.40-17.15					к походам 1-3 степени		задания
19	15.11 15.11		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3 1	2 1	Спортивные походы ОФП	Организация горячего питания в походе. ОФП	СОШ	Практические задания
20	17.11 16.11		17.25-20.00 14.40-17.15	Л, ПЗ	3 1	2 1	Спортивные походы ОФП	Личное и групповое снаряжение ОФП	СОШ	Опрос, практическое задание
21	22.11 22.11		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3 1	2 1	Спортивные походы ОФП	Преодоление естественных препятствий в походе ОФП	СОШ	Опрос, беседа, практическое задание
22	24.11 23.11		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Спортивные походы	Преодоление естественных препятствий в походе	СОШ	Практические задания
23	29.11 29.11		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Спортивные походы	Преодоление естественных препятствий в походе	СОШ	Практические задания
24	01.12 30.11		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Спортивные походы	Преодоление естественных препятствий в походе	СОШ	Практические задания
25	06.12 06.12		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	3	Основы краеведения	История Оренбургской области и г. Оренбурга	СОШ	Опрос
26	08.12 07.12		17.25-20.00 14.40-17.15	КЗ	3	3	Основы краеведения	История Оренбургской области и г. Оренбурга. Работа с картами, просмотр видеороликов.	СОШ	Опрос, практические задания
27	13.12 13.12		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Основы краеведения ОФП	История Оренбургской области и г. Оренбурга. Работа с картами, просмотр видеороликов.	СОШ	Опрос, практические упражнения
28	15.12 14.12		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	3	Основы краеведения	Герои-земляки.	СОШ	Опрос
29	20.12 20.12		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3	1 2	Основы краеведения	Славные имена Оренбургских улиц. Оренбург в лицах.	СОШ	Практические упражнения
30	22.12 21.12		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Основы краеведения ОФП	Краеведческая игра-викторина “Родной наш край” Подвижные игры	СОШ	Практические упражнения
31	27.12 27.12		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Подготовка лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.	СОШ	Опрос, практические упражнения

32	29.12 28.12		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Основные элементы техники лыжного туризма. Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
33	05.01 04.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
34	10.01 10.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
35	12.01 11.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
36	17.01 17.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
37	19.01 18.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
38	24.01 24.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
39	26.01 25.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма.	СОШ	Практические упражнения
40	31.01 31.01		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Отработка элементов техники лыжного туризма. Лыжный кросс	СОШ	Практические упражнения
41	02.02 01.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Лыжный кросс	СОШ	Практические упражнения
42	07.02 07.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Лыжный туризм.	Лыжный кросс	СОШ	Практические упражнения
43	09.02 08.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2	Лыжный туризм.	Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде Лыжные кроссы	СОШ	Практические упражнения
44	14.02 14.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Компас. Работа с компасом	СОШ	Практические упражнения
45	16.02 15.02		17.25-20.00 14.40-17.15	С	3	3	Топография и ориентирование	Компас. Работа с компасом Измерение расстояния	СОШ	Практические упражнения
46	21.02 21.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2	Топография и ориентирование	Измерение расстояния.  Способы ориентирования	СОШ	Практические упражнения
47	28.02 22.02		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2	Топография и ориентирование	Способы ориентирования	СОШ	Практические упражнения



						1	ОФП	ОФП		
48	02.03 28.02		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование по компасу	СОШ	Опрос
49	07.03 01.03		17.25-20.00 14.40-17.15	С	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование по компасу	СОШ	Практические упражнения
50	09.03 14.03		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ ПЗ	3	2 1	Топография и ориентирование ОФП	Ориентирование по компасу ОФП	СОШ	Опрос, практические упражнения
51	14.03 15.03		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	2 1	Топография и ориентирование ОФП	Соревнования “Таинственные знаки” ОФП	СОШ	Опрос
52	16.03 21.03		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3	3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем. Оказание помощи при кровотечениях.	СОШ	Опрос, практические упражнения
53	21.03 22.03		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Оказание помощи при кровотечениях.	СОШ	практич. упражнения
54	23.03 28.03		17.25-20.00 14.40-17.15	Л ПЗ	3	2 1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь ОФП	Показания к проведению реанимационных мероприятий. Освоение техники проведения ИВЛ Подвижные игры	СОШ	Опрос, практические упражнения
55	28.03 29.03		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Предупреждение травматизма	СОШ	Практические упражнения
56	30.03 04.04		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
57	04.04 05.04		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма.	СОШ	Практические упражнения
58	06.04 11.04		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм	Устройство велосипеда и уход за ним Отработка элементов техники велосипедного туризма.	СОШ	Практические упражнения
59	11.04		17.25-20.00	ПЗ	3	2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного	СОШ	Практические

	12.04		14.40-17.15			1	СФП	туризма. Упражнения СФП		упражнения
60	13.04 18.04		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
61	18.04 19.04		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
62	20.04 25.04		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	3	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Упражнения СФП	СОШ	Опрос, практические упражнения
63	25.04 26.04		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Упражнения СФП	СОШ	Опрос, практические упражнения
64	27.04 02.05		17.25-20.00 14.40-17.15	С	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
65	02.05 03.05		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм СФП	Отработка элементов техники велосипедного туризма.	СОШ	Практические упражнения
66	04.05 10.05		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Этапы фигурного вождения велосипеда Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
67	11.05 16.05		17.25-20.00 14.40-17.15	Л	3	2 1	Велосипедный туризм СФП	Этапы фигурного вождения велосипеда Упражнения СФП	СОШ	Практические упражнения
68	16.05 17.05		17.25-20.00 14.40-17.15	С	3	3	Велосипедный туризм СФП	Этапы фигурного вождения велосипеда	СОШ	Практические упражнения
69	18.05 23.05		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Этапы фигурного вождения велосипеда	СОШ	Практические упражнения
70	23.05 24.05		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Этапы фигурного вождения велосипеда	СОШ	Практические упражнения
71	25.05 30.05		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Этапы фигурного вождения велосипеда	СОШ	Практические упражнения
72	30.05 31.05		17.25-20.00 14.40-17.15	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Этапы фигурного вождения велосипеда	СОШ	Практические упражнения
<b>ВСЕГО</b>		<b>216часов</b>								

Июнь-август	85часов	По отдельному графику		
-------------	---------	-----------------------	--	--

**Календарно-учебный график 2 года обучения**

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			По расписанию	Общие				
1	04.09	03.09	По расписанию	Л	3	3	Введение	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ	СОШ	Анкетирование
2	06.09		По расписанию	Л	3	2	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Туристские возможности края ОФП	СОШ	Устный опрос
3	11.09	10.09	По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
4	13.09		По расписанию	ПЗ	3	2	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Туристский бивак ОФП	СОШ	Устный опрос
5	18.09	17.09	По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
6	20.09		По расписанию	С	3	2	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация туристского похода ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
7	25.09	24.09	По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
8	27.09		По расписанию	Л	3	1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Организация ПМП в пешеходном походе СФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
9	02.10		По	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного	СОШ	Практическая

	01.10		расписанию					туризма		работа
10	04.10		По расписанию	С	3	2 1	Пешеходный туризм Физ. Подготовка	Организация ПМП в пешеходном походе ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
11	09.10 08.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Отработка элементов техники пешеходного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
12	11.10		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеходный туризм Физ. Подготовка	Соревнования по пешеходному туризму внутри группы ОФП	СОШ	Соревнования
13	16.10 15.10		По расписанию	Л	3	3	Топография и ориентирование	Способы ориентирования	СОШ	Устный опрос
14	18.10		По расписанию	С	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Измерение расстояний ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
15	23.10 22.10		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Компас. Работа с компасом СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
16	25.10		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Топография и ориентирование	Компас. Работа с компасом Ориентирование на местности	СОШ	Тренировочные упражнения
17	30.10 29.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Тренировочные упражнения
18	01.11		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Ориентирование на местности ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
19	06.11 05.11		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности Соревнования в группе «Таинственные знаки»	СОШ	Соревнования
20	08.11		По расписанию	Л	3	2 1	Наш край Физ. подготовка	История города Оренбурга и Оренбургской области ОФП	СОШ	Устный опрос
21	13.11 12.11		По расписанию	С	3	1	Наш край	История города Оренбурга и Оренбургской области	СОШ	Устный опрос, тестирование

						2		История церквей города Оренбурга		
22	15.11		По расписанию	С	3	2	Наш край	Знаменитые люди города Оренбурга	СОШ	Устный опрос
						1	Физ. подготовка	ОФП		
23	20.11 19.11		По расписанию	С	3	3	Наш край	Топонимика нашего края	СОШ	Устный опрос
24	22.11		По расписанию	С	3	1 2	Наш край Физ. подготовка	Эссе «Мой город-лучший город Земли» СФП	СОШ	Эссе
25	27.11 26.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Подготовка лыжного инвентаря	СОШ	Тренировочные упражнения
26	29.11		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Подготовка лыжного инвентаря ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
27	04.12 03.12		По расписанию	Л	3	3	Лыжная подготовка	Организация и проведение лыжных походов	СОШ	Устный опрос
28	06.12		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Лыжный УТП ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы
29	11.12 10.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Лыжный УТП	СОШ	Тренировочные упражнения
30	13.12		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Лыжный УТП ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
31	18.12 17.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Туристские возможности края	СОШ	Тренировочные упражнения
32	20.12		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Меры предосторожности при нахождении на холоде СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
33	25.12 24.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
34	27.12		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
35	03.01		По	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ	Тренировочные

	31.12		расписанию							упражнения
36	08.01		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
37	10.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Лыжные тренировочные кроссы	СОШ	Тренировочные упражнения
38	14.01 15.01		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
39	17.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Лыжные тренировочные кроссы	СОШ	Тренировочные упражнения
40	21.01 22.01		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжная подготовка Физ. подготовка	Отработка элементов лыжного туризма СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
41	24.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжная подготовка	Отработка элементов лыжного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
42	28.01 29.01		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжная подготовка Физ. Подготовка	Отработка элементов лыжного туризма ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
43	31.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Устройство велосипеда и уход за ним	СОШ	Выполнение практических заданий
44	04.02. 05.02		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Снаряжение для велосипедного похода ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
45	07.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
46	11.02 12.02		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Снаряжение для велосипедного похода ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
47	14.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
48	18.02 19.02		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Велосипедный УТП СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
49	21.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Велосипедный УТП	СОШ	Тренировочные упражнения
50	25.02 26.02		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Велосипедный УТП ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
51	28.02		По	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного	СОШ	Тренировочные

			расписанию					туризма		упражнения
52	04.03 05.03		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
53	11.03 12.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
54	14.03		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
55	18.03 19.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ	Тренировочные упражнения
56	21.03		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
57	25.03 26.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда	СОШ	Тренировочные упражнения
58	01.04 02.04		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Отработка навыков фигурного вождения велосипеда ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
59	04.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
60	08.04 09.04		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Соревнования в группе «таинственные знаки» ОФП	СОШ	Соревнование
61	11.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Тренировочные упражнения
62	15.04 16.04		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Пеший УТП ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
63	18.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
64	22.04 23.04		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Пешеходный туризм Физ. подготовка	Пеший УТП СФП	СОШ	Тренировочные упражнения

65	25.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Пеший УТП	СОШ	Выполнение практических упражнений	
66	29.04 30.04		По расписанию	ПЗ	3	2	ОиСФП	Влияние физических упражнений на физическую подготовленность туриста	СОШ	Выполнение практических упражнений	
67	06.05 07.05		По расписанию	ПЗ	3	3	ОиСФП	Врачебный контроль, самоконтроль.	СОШ	Выполнение практических упражнений	
68	13.05 14.05		По расписанию	ПЗ	3	3	ОиСФП	Соревнования в группе «Туристская эстафета» СФП	СОШ	соревнование	
69	16.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Организация и проведение походов	ПВД	Качка рский мар	поход	
70	20.05 21.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Организация и проведение походов	ПВД	Качка рский мар	поход	
71	23.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Организация и проведение походов	ПВД	Качка рский мар	поход	
72	27.05 28.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Организация и проведение походов	Подведение итогов учебного года	СОШ	зачет	
<b>ВСЕГО</b>					<b>216 часов</b>						
	Июнь-август	110 часов					По отдельному графику				

Календарно-учебный график 3 года обучения										
№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			Общ	По темам				



1	04.09		По расписанию	Л	3	3	Введение	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ.	СОШ	Устный опрос
2	06.09		По расписанию	Л	3	2 1	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Отработка элементов техники туризма ОФП	СОШ	Устный опрос, наблюдение
3	11.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеход.туризм	Отработка элементов техники туризма	СОШ	Выполнение практических упражнений
4	13.09		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Отработка элементов техники туризма ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
5	18.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеход.туризм	Отработка элементов техники туризма	СОШ	Выполнение практических упражнений
6	20.09		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Отработка элементов техники туризма ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
7	25.09		По расписанию	Л	3	3	Пешеход.туризм	Личное снаряжение в походе	СОШ	Устный опрос
8	27.09		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Особенности личного снаряжения СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
9	02.10		По расписанию	С	3	3	Пешеход.туризм	Туристские должности в походе	СОШ	Доклад
10	04.10		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Туристские должности (завхоз) ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
11	09.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеход.туризм	Подготовка и участие в соревнованиях по СТ	СОШ	Соревнование
12	11.10		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Пешеход.туризм Физ. подготовка	Подготовка и участие в соревнованиях по СТ ОФП	СОШ	Соревнование
13	16.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеход.туризм	Подготовка и участие в соревнованиях по СТ	СОШ	Соревнование
14	18.10		По	ПЗ	3	2	Пешеход.туризм	Подготовка и участие в соревнованиях по СТ	СОШ	Соревнование

			расписанию			1	Физ. подготовка	ОФП		
15	23.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеход.туризм	Подготовка и участие в соревнованиях по СТ	СОШ	Зачет
16	25.10		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Компас. Работа с компасом СФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
17	30.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Измерение расстояний	СОШ	Выполнение практических упражнений
18	01.11		По расписанию	С	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Способы ориентирования ОФП	СОШ	Доклад
19	06.11		По расписанию	Л	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Устный опрос
20	08.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
21	13.11		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Ориентирование на местности ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
22	15.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
23	20.11		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Ориентирование на местности ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
24	22.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
25	27.11		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Ориентирование на местности СФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
26	29.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Выполнение практических

										упражнений
27	03.11		По расписанию	Л	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию ОФП	СОШ	Опрос
28	05.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию	СОШ	Соревнование
29	10.12		По расписанию	С	3	2 1	Топография и ориентирование Физ. подготовка	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию ОФП	СОШ	Доклад
30	12.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Топография и ориентирование	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию	СОШ	Зачет
31	17.12		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжный туризм Физ. подготовка	Подготовка лыжного инвентаря ОФП	СОШ	Опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
32	29.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Подготовка лыжного инвентаря	СОШ	Выполнение практических упражнений
33	24.12		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжный туризм Физ. подготовка	Отработка элементов лыжной техники СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
34	26.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Отработка элементов лыжной техники	СОШ	Тренировочные упражнения
35	31.12		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжный туризм Физ. подготовка	Отработка элементов лыжной техники ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
36	10.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Отработка элементов лыжной техники	СОШ	Выполнение практических упражнений
37	15.01		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжный туризм Физ. подготовка	Отработка элементов лыжной техники ОФП	СОШ	Выполнение практических упражнений

38	17.01		По расписанию	Л	3	3	Лыжный туризм	Организация лыжного похода	СОШ	Опрос
39	22.01		По расписанию	С	3	2 1	Лыжный туризм Физ. подготовка	Организация лыжного похода ОФП	СОШ	Доклад
40	24.01		По расписанию	Л	3	3	Лыжный туризм	Подготовка и участие в соревнованиях	СОШ	Опрос
41	29.01		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжный туризм Физ. подготовка	Подготовка и участие в соревнованиях СФП	СОШ	Соревнование
42	31.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Подготовка и участие в соревнованиях	СОШ	Соревнование
43	05.02		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Лыжный туризм Физ. подготовка	Подготовка и участие в соревнованиях ОФП	СОШ	Соревнование
44	07.02		По расписанию	Л	3	3	ФННОШТ	Методика организации практических занятий в помещении и на местности	СОШ	Опрос
45	12.02		По расписанию	С	3	2 1	ФННОШТ Физ. подготовка	Методика организации практических занятий в помещении и на местности ОФП	СОШ	Доклад
46	14.02		По расписанию	ПЗ	3	3	ФННОШТ	Методика организации практических занятий в помещении и на местности	СОШ	Выполнение практических упражнений
47	19.02		По расписанию	Л	3	2 1	ФННОШТ Физ. подготовка	Разработка туристского маршрута, подготовка личного и группового снаряжения ОФП	СОШ	Опрос
48	21.02		По расписанию	Л	3	3	ФННОШТ	Разработка туристского маршрута, подготовка личного и группового снаряжения	СОШ	Опрос
49	26.02		По расписанию	С	3	1 2	ФННОШТ Физ. подготовка	Разработка туристского маршрута, подготовка личного и группового снаряжения СФП	СОШ	Доклад
50	28.02		По расписанию	ПЗ	3	3	ФННОШТ	Разработка туристского маршрута, подготовка личного и группового снаряжения	СОШ	Выполнение практических упражнений
51	05.03		По расписанию	ПЗ	3	2 1	ФННОШТ Физ. подготовка	Разработка туристского маршрута, подготовка личного и группового снаряжения ОФП	СОШ	Зачет

52	07.03		По расписанию	Л	3	3	ФННОШТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Опрос
53	12.03		По расписанию	С	3	2 1	ФННОШТ Физ. подготовка	Организация туристских соревнований ОФП	СОШ	Доклад
54	14.03		По расписанию	ПЗ	3	3	ФННОШТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Выполнение практических упражнений
55	19.03		По расписанию	ПЗ	3	2 1	ФННОШТ Физ. подготовка	Зачет по Регламенту и Правилам ОФП	СОШ	Зачет
56	21.03		По расписанию	Л	3	3	Велосипедный туризм	Организация велосипедного похода	СОШ	Опрос
57	26.03		По расписанию	Л	3	1 2	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Организация велосипедного похода СФП	СОШ	Опрос
58	28.03		По расписанию	С	3	3	Велосипедный туризм	Организация велосипедного похода	СОШ	Доклад
59	02.04		По расписанию	С	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Организация велосипедного похода ОФП	СОШ	Доклад
60	04.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация велосипедного похода	СОШ	Выполнение практических упражнений
61	09.04		По расписанию	ПЗ	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Организация велосипедного похода ОФП	СОШ	Зачет
62	11.04		По расписанию	Л	3	3	Велосипедный туризм	Тактика велосипедных походов	СОШ	Опрос
63	16.04		По расписанию	Л	3	2 1	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Тактика велосипедных походов ОФП	СОШ	Опрос
64	18.04		По расписанию	С	3	3	Велосипедный туризм	Тактика велосипедных походов	СОШ	Доклад
65	23.04		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Тактика велосипедных походов СФП	СОШ	Выполнение практических упражнений
66	25.04		По расписанию	Л	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Опрос
67	30.04		По	Л	3	2	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по	СОШ	Опрос

			расписанию			1	Физ. подготовка	велосипедному туризму ОФП		
68	07.05		По расписанию	С	3	2	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Доклад
						1	Физ. подготовка	ОФП		
69	14.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Соревнование
70	16.05		По расписанию	ПЗ	3	2	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Соревнование
						1	Физ. подготовка	ОФП		
71	21.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Соревнование
72	28.05		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм Физ. подготовка	Предметная проба СФП	СОШ	Зачет
<b>ВСЕГО</b>			<b>216 часов</b>							
Июнь-август					150 часов		По отдельному графику			

#### Календарно-учебный график 4 года обучения

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			Общая	По темам				
1	02.09		По расписанию	Л	3	3	Введение	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ.	СОШ	Устный опрос
2	08.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Выполнение практических упражнений
3	09.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
4	15.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
5	16.09		По	ПЗ	3	3	Пешеходный	Совершенствование элементов туристской	СОШ	Тренировочные

			расписанию				туризм	техники		упражнения
6	22.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
7	23.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
8	29.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
9	30.09		По расписанию	С	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских соревнований	СОШ	Доклад
10	06.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских соревнований	СОШ	Соревнование
11	07.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских соревнований	СОШ	Соревнование
12	13.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских соревнований	СОШ	Тестирование
13	14.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
14	20.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
15	21.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских походов	СОШ	Практическая работа
16	27.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Пешеходный туризм	Организация туристских походов	СОШ	Практическая работа
17	28.10		По расписанию	С	3	1 2	Пешеходный туризм	Организация туристских походов Сдача зачета	СОШ	зачет
18	03.11		По расписанию	С	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
19	04.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
20	10.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения
21	11.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма	СОШ	Тренировочные упражнения

22	24.11		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Велосипедный туризм	Отработка элементов техники велосипедного туризма. Соревнования в группе	СОШ	Тренировочные упражнения
23	25.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ВТ	СОШ	Соревнование
24	01.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ВТ	СОШ	Соревнование
25	02.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Практическая работа
26	08.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Практическая работа
27	09.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Практическая работа
28	15.12		По расписанию	Л	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Опрос
29	16.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	Практическая работа
30	22.12		По расписанию	С	3	3	Велосипедный туризм	Организация и проведение соревнований по велосипедному туризму	СОШ	доклад
31	23.12		По расписанию	Л	3	3	Лыжный туризм	Организация лыжного похода	СОШ	доклад
32	29.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Организация лыжного похода	СОШ	Практическая работа
33	12.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Организация лыжного похода	СОШ	Практическая работа
34	13.01		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжный туризм	Организация лыжного похода. Сдача зачета	СОШ	Практическая работа
35	19.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Тактика лыжных походов	СОШ	Практическая работа
36	20.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Тактика лыжных походов	СОШ	Практическая работа
37	26.01		По	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Тактика лыжных походов	СОШ	Практическая



			расписанию							работа
38	27.01		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжный туризм	Тактика лыжных походов. Сдача зачета	СОШ	Зачет
39	02.02		По расписанию	Л	3	3	Лыжный туризм	Организация и проведение соревнований по ЛТ	СОШ	Опрос
40	03.02		По расписанию	С	3	3	Лыжный туризм	Организация и проведение соревнований по ЛТ	СОШ	Доклад
41	09.02		По расписанию	Л	3	3	Лыжный туризм	Организация и проведение соревнований по ЛТ	СОШ	Опрос
42	10.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Организация и проведение соревнований по ЛТ	СОШ	Практическая работа
43	16.02		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Лыжный туризм	Организация и проведение соревнований по ЛТ Сдача зачета	СОШ	Зачет
44	17.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Лыжный туризм	Соревнования по ЛТ в группе	СОШ	Соревнование
45	24.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ЛТ	СОШ	Соревнование
46	02.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в сор-х по СТ и СО	Участие в соревнованиях по ЛТ	СОШ №18	Соревнование
47	03.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Спортивное ориентирование	Компас. Работа с компасом	СОШ	Практическая работа
48	09.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Спортивное ориентирование	Измерение расстояний	СОШ	Практическая работа
49	10.03		По расписанию	Л	3	3	Спортивное ориентирование	Способы ориентирования	СОШ	Опрос
50	16.03		По расписанию	Л	3	3	Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Опрос
51	17.03		По расписанию	С	3	3	Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ	Доклад
52	23.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	СОШ №18	Тренировочные упражнения
53	24.03		По	Л	3	3	Спортивное	Организация и проведение соревнований по	СОШ	Опрос

			расписанию				ориентирование	топографии и спортивному ориентированию		
54	30.03		По расписанию	Л	3	3	Спортивное ориентирование	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию	СОШ	Опрос
55	31.03		По расписанию	С	3	3	Спортивное ориентирование	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию	СОШ	Доклад
56	06.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Спортивное ориентирование	Организация и проведение соревнований по топографии и спортивному ориентированию	СОШ	Практическая работа
57	07.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в соревнованиях по СТ и СО	Участие в соревнованиях по СО	СОШ	Соревнование
58	13.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Участие в соревнованиях по СТ и СО	Участие в соревнованиях по СО	СОШ	Соревнование
59	14.04		По расписанию	Л	3	3	НМИТ	Методика организации практических занятий в помещении и на местности	СОШ	Опрос
60	20.04		По расписанию	Л	3	3	НМИТ	Организация похода выходного дня	СОШ	Опрос
61	21.04		По расписанию	С	3	3	НМИТ	Организация похода выходного дня	СОШ	Доклад
62	27.04		По расписанию	С	3	3	НМИТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Доклад
63	28.04		По расписанию	ПЗ	3	3	НМИТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Практическая работа
64	04.05		По расписанию	ПЗ	3	3	НМИТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Практическая работа
65	05.05		По расписанию	ПЗ	3	3	НМИТ	Организация туристских соревнований	СОШ	Зачет
66	11.05		По расписанию	Л	3	3	НМИТ	Судейство на этапах	СОШ	Опрос
67	12.05		По расписанию	С	3	3	НМИТ	Судейство на этапах	СОШ	Доклад
68	18.05		По	ПЗ	3	3	НМИТ	Судейство на этапах	СОШ	Контрольная

			расписанию							работа	
69	19.05		По расписанию	Л	3	3	НМИТ	Постановка дистанций «пешеходная», «велосипедная»	СОШ	Опрос	
70	25.05		По расписанию	Л	3	3	НМИТ	Постановка дистанций «пешеходная», «велосипедная»	СОШ	Опрос	
71	26.05		По расписанию	С	3	3	НМИТ	Постановка дистанций «пешеходная», «велосипедная»	СОШ	Доклад	
72	30.05		По расписанию	С	3	3	НМИТ	Постановка дистанций «пешеходная», «велосипедная»	СОШ	Зачет	
<b>ВСЕГО</b>			<b>216 часов</b>								
	Июнь-август	221 час						По отдельному графику			

**Календарно-учебный график 5 года обучения**

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов		Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактически			Общая	По темам				
1	02.09		По расписанию	Л	3	3	Введение	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ.	СОШ	Опрос
2	05.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
3	09.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
4	12.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
5	16.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
6	19.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
7	23.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Совершенствование элементов туристской техники	СОШ	Тренировочные упражнения
8	26.09		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
9	30.09		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Организация туристских соревнований	СОШ	Семинар
10	03.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Организация туристских соревнований	СОШ	Контрольная работа
11	07.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Организация туристских соревнований	СОШ	Практическая работа
12	10.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Организация туристских соревнований	СОШ	Семинар
13	14.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
14	17.10		По	ПЗ	3	3	Специальная	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование

			расписанию				подготовка			
15	21.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Походная подготовка	Организация туристских походов	СОШ	Практическая работа
16	24.10		По расписанию	ПЗ	3	3	Походная подготовка	Организация туристских походов	СОШ	Практическая работа
17	28.10		По расписанию	С	3	1 2	Походная подготовка	Организация туристских походов Сдача зачета	СОШ	Зачет
18	31.10		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма	СОШ	Практическая работа
19	04.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма	СОШ	Практическая работа
20	07.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма. ОФП	СОШ	Практическая работа
21	11.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма	СОШ	Практическая работа
22	14.11		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма	СОШ	Практическая работа
23	18.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма . ОФП	СОШ	Практическая работа
24	21.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Наведение этапов спортивного туризма	СОШ	Практическая работа
25	25.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	СОШ	Тренировочные упражнения
26	28.11		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
27	02.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	СОШ	Тренировочные упражнения
28	05.12		По расписанию	Л	3	3	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	СОШ	Тренировочные упражнения

29	09.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
30	12.12		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Личное прохождение этапов подъем, спуск	СОШ	Тренировочные упражнения
31	16.12		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Личное прохождение этапов подъем, спуск	СОШ	Тренировочные упражнения
32	19.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
33	23.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Личное прохождение этапов подъем, спуск	СОШ	Тренировочные упражнения
34	26.12		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Специальная подготовка	Личное прохождение переправ	СОШ	Тренировочные упражнения
35	30.12		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
36	06.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Личное прохождение переправ	СОШ	Тренировочные упражнения
37	09.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Личное прохождение переправ	СОШ	Тренировочные упражнения
38	13.01		По расписанию	ПЗ	3	1 2	Специальная подготовка	Скальная подготовка	СОШ	Тренировочные упражнения
39	16.01		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Обработка элементов ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
40	20.01		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Обработка элементов ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
41	23.01		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Обработка элементов ПТ	СОШ	Тренировочные упражнения
42	27.01		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
43	30.01		По расписанию	ПЗ	3	1	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения

						2				
44	03.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения
45	06.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения
46	10.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Физическая подготовка	СФП	СОШ	Тренировочные упражнения
47	13.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения
48	17.02		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения
49	20.02		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Прохождение блока-этапов	СОШ	Тренировочные упражнения
50	24.02		По расписанию	Л	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
51	27.02		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа подъем в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
52	03.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа подъем в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
53	06.03		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа подъем в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
54	10.03		По расписанию	Л	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
55	13.03		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа спуск в связках	СОШ №18	Тренировочные упражнения
56	17.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа спуск в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
57	20.03		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа спуск в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
58	24.03		По	ПЗ	3	3	Физическая	СФП	СОШ	Тренировочные

			расписанию				подготовка			упражнения
59	27.03		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа навесная в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
60	31.03		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа навесная в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
61	03.04		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа навесная в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
62	07.04		По расписанию	С	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
63	10.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа параллельные перила в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
64	14.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа параллельные перила в связках	СОШ	Тренировочные упражнения
65	17.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Прохождение этапа параллельные перила в связках	СОШ	Зачет
66	21.04		По расписанию	Л	3	3	Физическая подготовка	ОФП	СОШ	Тренировочные упражнения
67	24.04		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
68	28.04		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Участие в соревнованиях по ПТ	СОШ	Соревнование
69	05.05		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Командная работа на дистанции	СОШ	Тренировочные упражнения
70	08.05		По расписанию	Л	3	3	Специальная подготовка	Командная работа на дистанции	СОШ	Тренировочные упражнения
71	12.05		По расписанию	С	3	3	Специальная подготовка	Командная работа на дистанции	СОШ	Тренировочные упражнения
72	15.05		По расписанию	ПЗ	3	3	Специальная подготовка	Соревнования в группе	СОШ	Соревнование
<b>ВСЕГО</b>			<b>216 часов</b>							
	Июнь-август	302 часа				По отдельному графику				



## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Набор обучающихся в объединение по программе «Спортивный туризм» осуществляется через регистрацию в Навигаторе дополнительного образования детей в Оренбургской области. Родитель (законный представитель) должен самостоятельно зайти на сайт Навигатора, используя свой персональный логин и пароль от портала «Госуслуги», добавить своего ребенка и подать заявку на обучение. Регистрация в Навигаторе позволит в дальнейшем каждому ребенку получить денежный сертификат на обучение по дополнительной программе.

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Спортивный туризм» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого 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 необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в 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.

### Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
<b>Специальное снаряжение и оборудование для занятий по программе «Спортивный туризм»</b>		
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
<b>Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения</b>		
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	Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды)	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

- интернет-источники;
- мультимедийные презентации по каждой теме;
- разработки бесед, занятий.

Так, 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*. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения (группа ВК «СДЮТЭ» «Эверест», сайт СДЮТЭ, «Сферум»).

## Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), прошедший профессиональную переподготовку по направлению «туристско-краеведческая деятельность», имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно).

### 2.3. Формы аттестации/контроля

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- **формы отслеживания:**
  - входная, промежуточная, итоговая диагностики;
  - текущий контроль;
  - 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 2*);
  - *бланк фиксации* результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы (*Приложение 3*);
  - *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.

## 2.4. 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 Сижора.

Для оценки **предметных** результатов используется:

1. рабочая тетрадь (Приложение №3);
2. сдача контрольных нормативов.

## 2.5. Методические материалы.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

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 микрогруппах 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 программы. Вариативная часть программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение **зачетного туристского похода**. Ежегодный 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 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.

Структура и возможные этапы учебного занятия представлены в таблице:

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
------	-----------------------	--------------	-------------------------

Подготовительный	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы,

		результативности работы, содержания и полезности учебной работы
Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- бланки тестов (анкет);
- викторины;
- кроссворды;
- учебные топографические карты;
- карточки условных знаков;
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба);
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты;
- топографические диктанты;
- топографические пазлы;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений.

### **Педагогические технологии**

Методологической основой 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. Игровые технологии применяются для отработки операционных действий в условно моделируемом рабочем процессе, в конкретной обстановке по заданному сюжету; подвижные, развивающие и развлекательные игры на местности, на привале;

- 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 микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

- здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровьесбережении;

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.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **2.6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Основные целевые ориентиры воспитания** на основе российских базовых ценностей направлены на воспитание, формирование:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда.

**Основные целевые ориентиры воспитания по программе** направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- стремления к заботе о своем здоровье и здоровье окружающих людей;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия родного края, природного наследия Оренбуржья;
- настойчивости, последовательности, принципиальности, воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России и родного края.

### **2.6.2. Формы и методы воспитания**

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.

**Основной формой воспитания и обучения** детей при реализации программы является **учебное занятие**. Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Формы воспитательной работы — это варианты организации воспитательного процесса, его композиционное построение. Формы воспитательной работы многообразны, их можно условно разделить на три группы:

- беседы, встречи, диспуты, дискуссии, «круглые столы», дебаты - специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу (проблеме) для получения информационного продукта в виде решения;
- «коллективные творческие дела» - праздники, конкурсы, фестивали, выставки, экскурсии, походы и другое;
- разнообразные игровые формы - познавательные игры, сюжетно-ролевые игры, защита проектов, рефератов и многое другое.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**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.).

### **2.6.3. Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на основной учебной базе реализации программы. Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. В процессе педагогического наблюдения внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы. **Косвенная оценка** результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Дети обозначают личную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. **Анализ результатов воспитания** по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных. **Результат воспитания** – сформированность высокого уровня духовно - нравственного развития, чувства патриотизма, навыков здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

### **2.6.4. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	День знаний. Квест-игра «Туристской тропой».	01.09	Праздник на уровне СДЮТЭ	Фотоотчет о празднике.

				Заметка на сайте СДЮТЭ
2	День туризма	27.09	Походы выходного дня	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности УО и ТО, знакомство с природой малой родины. Фото/видео с мероприятия
3	ЭКОпоход (субботник)	Сентябрь октябрь	Поход выходного дня с уборкой территории	Воспитание ценностного отношения к природе. Фото/видео с мероприятия
4	Краеведческие походы совместно с родителями	Октябрь апрель	Походы выходного дня, экскурсии	Знакомство обучающихся и их родителей с наследием малой Родины, совместное времяпровождение детей и родителей. Фото/видео с мероприятия
	«День неизвестного солдата»	03.12	Возложение цветов к Вечному огню	Фотоотчет. Заметка на сайте СДЮТЭ
5	Новогоднее мероприятие внутри объединения	29.12	Развлекательная программа для сплочения групп детей	Сплочение, улучшение дружеских отношений в коллективе. Фото/видео с мероприятия
6	Конкурс знатоков родного края	04.01	Конкурс	Самоанализ. Фотоотчет Заметка на сайте СДЮТЭ
7	«Экскурсионные маршруты по родному краю»	10.02	Конференция	Доклады. Фотоотчет.
8	«Мой прадед тоже воевал...»	20.02	Конференция	Доклады. Фотоотчет
9	Военно-патриотический клуб «Патриот»	02.03	Экскурсия в музей клуба	Фотоотчет. Заметка на сайте СДЮТЭ
10	Конкурс исследовательских краеведческих работ	29.03	Конкурс	Фотоотчет. Заметка на сайте

	«Отечество»			СДЮТЭ
11	Беседы и лекции о важности ЗОЖ		Лекция, беседа	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни Фото/видео с мероприятия
12	Игра-путешествие «Оренбургские дворики»	20.04	Конкурс	Фотоотчет
13	Участие в мероприятиях, посвященных Победе в Великой Отечественной войне	май	Праздничные мероприятия: Лекции, конкурс чтения стихов, акции	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ. Фото/видео с мероприятия Заметка на сайте СДЮТЭ

## **2.7. Список литературы.**

### **Нормативные документы.**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
2. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
3. Федеральный проект «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).
4. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
7. Приказ 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);
8. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
9. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
10. Приказ 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)
11. Постановление Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
12. Постановление 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);
13. Постановление 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»);
14. Письмо 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»);
15. Рабочая концепция одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;
16. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Оренбурга;

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

#### **Регионального уровня:**

1. Закон Оренбургской области от 06.09.201 №1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015);
2. Региональная программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях Оренбургской области;
3. Приказ министерства образования Оренбургской области от 23 июля 2020 года № 01-21/979 «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей в Оренбургской области».

#### ***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. – 23 с.
2. Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. – М.: ДИК, 1999. – 96 с.
3. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно - методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с.
5. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
6. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.
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. – 25 с.

#### ***Дополнительная литература для педагога***

1. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
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. – 384 с.
4. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

#### ***Интернет-ресурсы***

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

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

### **Возрастные и психологические особенности детей среднего школьного возраста (11-12 лет-14-15 лет-15-17 лет)**

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет; 15-17 лет - принято относить к ранней юности.

Подростковый период - это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

В физиологическом развитии подростковый возраст характеризуется тремя особенностями:

а) бурным ростом массы тела и отставанием в развитии сердечно-сосудистой системы, что приводит к диспропорции, обуславливающей быструю утомляемость, раздражительность;

б) половым созреванием, которое сопровождается развитием желез внутренней секреции, повышенной возбудимостью, что усложняет работу с подростками;

в) развитием и завершением окостенения скелета и костно-мышечной системы, что оказывает существенное влияние на развитие телосложения подростка.

Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются скорее во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность.

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст.

Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе



общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

К старшему подростковому возрасту, расстановка акцентов вновь изменяется. Так, подросток к 13-15 годам уже становится более взрослым, ответственным. Начинает разрушаться внутригрупповое общение со сверстниками, происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости подростков.

В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками. Именно взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подросток, подрастая, уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. В старшем отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни. Поэтому стимулом к учению у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость знания определенных предметов для поступления в другие учебные заведения.

Учебная деятельность, а также трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. В деятельности общения, а также общественно значимой деятельности происходят и возрастные психологические изменения у подростка.

Так, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период

становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. Задача школьного психолога – показать учителям и родителям значимость этого феномена для личностного развития подростков. Это связано с тем, «что он совпадает с периодом развития самосознания. В это время подростки и юноши начинают активно интересоваться проблемами общения, самосовершенствования, поиска смысла жизни, социальной справедливости и т. д. Нередко они выходят на уровень анализа вечных философских истин, не находя решения вопросов, стоящих перед ними».

Школьный психолог сталкивается иногда со значительными трудностями, когда явление теоретизирования необходимо отличить от симптоматики, свидетельствующей о психическом заболевании. В этом случае необходима консультация подростка у психоневролога. По данным психиатров, в подростковом возрасте нередко возникает шизофрения. Как отличить феномен теоретизирования от нарушения мышления при шизофрении? Нарушения мышления при шизофрении проявляются не только в резонерстве и повышенной рефлексии. При ней наблюдается ряд других явлений – разорванность мысли, логические соскальзывания, вычурность рассуждений, паралогизм, опора в рассуждениях на случайные, странные ассоциации, аутичность мышления, наплыв мыслей, остановка мыслей и т.д. Одновременно определенные нарушения затрагивают и другие сферы личности. Наблюдаются парадоксальность поступков, наличие странных интересов, эмоциональная уплотненность и прочее.

В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости и др.

Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других. На основе рефлексии развивается самосознание – главная черта психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста.

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости – стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

У подростка также происходит формирование «Я-концепции» – системы внутренне согласованных представлений о себе. При этом процесс формирования «образа-Я» сопровождается сильным аффективным переживанием. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки связано с анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышают у них обостренное чувство одиночества. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представление о себе стабилизируется и образует целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае это важнейший этап в развитии самосознания.

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении.

Практика показывает, что лишь у незначительного числа учащихся средних классов интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах в период профессионального самоопределения. Часто виной тому является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у

своих детей: подтрунивают над ними, когда у тех что-то не получается, внушают ребенку, что у него нет способностей к тому делу, которое его интересует.

Просветительская работа школьного психолога среди родителей способна помочь их детям сориентироваться в своих интересах для дальнейшего их развития.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется повышенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших – со взрослыми.

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению многих психологов, является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. И из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам. Подросток становится восприимчивым к промахам учителя. Кроме того, у него ярко выражена эмоциональность. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других, насколько он похож на них.

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, дающей импульс физической и сексуальной активности подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (10-11 классы, 15-17 лет) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

В этом возрасте обретает значимость для личности старшеклассников неоднородность их социального положения. С одной стороны, продолжают волновать проблемы, унаследованные от подросткового этапа, – право на автономию от старших, сегодняшние проблемы взаимоотношений – отметок, различных мероприятий и т.п. С другой стороны, перед ними стоят задачи жизненного самоопределения. Таким образом, юношеский возраст выступает как своеобразная черта между детством и взрослостью. Социальная ситуация развития в старшем школьном возрасте определяется тем, что школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Л.И.Божович и многие другие исследователи этого возраста (И.С.Кон, В.А.Крутецкий, Е.А.Шумилин) связывают переход от подросткового к раннему юношескому возрасту с резкой сменой внутренней позиции. Смена внутренней позиции заключается в том, что устремленность в будущее

становится основной направленностью личности и проблема выбора будущей профессии, дальнейшего жизненного пути находится в центре внимания, интересов, планов юноши. Существенным моментом внутренней позиции старшеклассника становится новый характер потребностей: из непосредственных они превращаются в опосредованные, приобретая сознательный и произвольный характер. Возникновение опосредованных потребностей – такой этап в развитии мотивационной сферы, который делает возможным сознательное управление школьником своими потребностями и стремлениями, овладение своим внутренним миром, формирование жизненных планов и перспектив, что должно означать достаточно высокий уровень личностного развития. Ведь для ранней юности характерна устремленность в будущее. Если в 15 лет жизнь кардинально не изменилась, и старший подросток остался в школе, он тем самым отсрочил выход во взрослую жизнь. Следовательно, за эти два года необходимо составить себе жизненный план, который включает в себя вопросы кем быть (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное или моральное самоопределение). Этот жизненный план уже должен существенно отличаться от того туманного, что представлялся в 9 классе. Соответственно и личность старшеклассника имеет новые характеристики и новообразования.

Условия психического развития в ранней юности связаны с поиском смысла жизни и могут иметь несколько вариантов:

Развитие носит бурный характер поиска и сомнений. Возникают новые потребности интеллектуального и социального порядка, удовлетворение которых затруднено. Поиск идеала и невозможность его найти приводит к внутренним конфликтам и трудностям в отношениях с окружающими. Несмотря на то, что данный вариант развития имеет острую форму протекания, прохождение по данному пути способствует формированию у личности независимости, гибкости мышления, творческому подходу к делам. Это позволяет в дальнейшем принимать самостоятельные решения в сложных ситуациях.

Развитие носит плавный характер, старшеклассник постепенно продвигается к переломному моменту своей жизни, а затем относительно легко включается в новую систему отношений. Такие старшеклассники конформны, т.е. ориентируются на общепринятые ценности, оценку и авторитет окружающих, у них, как правило, хорошие отношения с родителями и учителями. При таком, казалось бы благополучном протекании ранней юности существуют и некоторые минусы в личностном развитии: дети менее самостоятельны, пассивны, иногда поверхностны в своих привязанностях и увлечениях.

Быстрое, скачкообразное развитие. Такие старшеклассники рано определяют свои жизненные цели и настойчиво стремятся к их осуществлению. У них высокий уровень саморегуляции, который в ситуациях неуспеха позволяет личности быстро адаптироваться без резких эмоциональных срывов. Однако, при высокой произвольности и самодисциплине у такой личности слабее развиты рефлексия и эмоциональная сфера.

Импульсивное, застревающее развитие. Такие старшеклассники не уверены в себе и плохо себя понимают, у них недостаточно развита рефлексия и низкая саморегуляция. Они импульсивны, непоследовательны в поступках и отношениях, недостаточно ответственны, часто отвергают ценности родителей, но своего вместо этого предложить не в состоянии. Во взрослой жизни такие люди продолжают метаться и остаются неприкаянными.

Самым основным в психологическом развитии старшеклассников в период ранней юности является потребность в общении, потребность в афiliationи. В силу этого в ранней юности так остро переживаются неудачи в общении (А.В.Мудрик). Старшеклассники проявляют повышенный интерес к поведенческим и психологическим особенностям, как взрослых, так и своих сверстников, пытаются понять, какие же черты других людей их привлекают или отталкивают, проявляя, подчас, неадекватную оценку своего ближнего окружения, находясь в ожидании оценки своего «Я» родителями, учителями, одноклассниками.

Основные характеристики общения в ранней юности:

Общение со взрослыми. При всем своем стремлении к самостоятельности дети нуждаются в жизненном опыте и помощи старших.

При благоприятном стиле отношений в семье после подросткового возраста восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями, причем на более высоком, сознательном уровне: с родителями обсуждаются жизненные перспективы, анализируются трудности, связанные с учебой, намечаются способы достижения поставленных целей.

Жизненные планы могут обсуждаться и с учителями, и с другими взрослыми, чье мнение важно для старшеклассника.

Идет постоянный поиск идеальных черт и качеств у взрослых, которые для личности старшеклассника выступают эталонами в разных сферах – в области человеческих отношений, моральных норм, в разных видах деятельности.

Несмотря на то, что отношения со взрослыми становятся более доверительными, в них сохраняется определенная дистанция: старшеклассники прибегают к ним, в основном, в проблемных ситуациях, когда сами затрудняются принять решение.

Общение со сверстниками остаются интимно-личностными, как и в подростковом возрасте. Содержание общения с друзьями (лучшим другом) реальная жизнь с ее переживаниями, разочарованиями, анализом отношений как со взрослыми и сверстниками, так и с объектами влюбленности. Потребность в интимности в это время практически не насыщается, удовлетворить ее крайне трудно – старшеклассники считают, что настоящая дружба среди сверстников встречается редко.

Общение с объектом влюбленности. После наигранных увлечений в подростковом возрасте, может появиться первая настоящая влюбленность. Функции свидания в отрочестве и юности согласно исследованиям Брюса Роско:

Развлечение – возможность повеселиться со сверстником противоположного пола.

Социализация – возможность для представителей противоположного пола узнать друг друга и развить подходящие способы взаимодействия.

Статус – возможность поднять свой статус в группе сверстников, появившись среди них с достойным «парнем» или желательной «подружкой».

Товарищеские отношения – возможность приобрести друга противоположного пола, с которым можно общаться и вести общие дела.

Интимность – возможность установить тесные, много значащие отношения с человеком противоположного пола.

Типичными чертами личности старшеклассника является стремление к новизне, к оригинальности поведения (иногда отклоняющегося), желание понимать, достигать, бороться, утверждаться, пытаться изменить существующую систему оценок и взглядов, принятых в среде ближайшего окружения.

Юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости.

Отвечая самому себе на вопросы «Кто я? Какой Я? К чему я стремлюсь?», молодой человек формирует:

Самосознание – целостное представление о самом себе, эмоциональное отношение к самому себе, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств, осознание своих достоинств и недостатков, на основе чего возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания;

Собственное мировоззрение как целостную систему взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии, которая опирается на усвоенную ранее значительную сумму знаний и сформировавшуюся способность к абстрактно-теоретическому мышлению, без чего разрозненные знания не складываются в единую систему;

Стремление заново и критически осмыслить все окружающее, самоутвердить свою самостоятельность и оригинальность, создать собственные теории смысла жизни, любви, счастья, политики и др.

Юношеский возраст представляет собой как бы «третий мир», существующий между детством и взрослостью, т.к. биологически физиологическое и половое созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении еще не самостоятельная взрослая личность. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выработка мировоззрения и жизненной позиции, выбор спутника жизни, создание своей семьи.

Важнейший психологический процесс юношеского возраста – становления самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я».

Становление самосознания происходит по нескольким направлениям:

Открытие своего внутреннего мира – юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство собственной особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества;

Появляется осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования.

Постепенно формируется жизненный план. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных стремлений, выработка жизненного плана – важный элемент самосознания.

Формируется целостное представление о самом себе, отношении к себе, причем вначале осознаются и оцениваются человеком особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже морально-психологические, интеллектуальные, волевые свои качества.

Становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, новой стадией развития интеллекта.

Готовность старшеклассника к профессиональному и личностному самоопределению включает систему ценностных ориентаций, явно выраженные профессиональную ориентацию и профессиональные интересы, развитые формы теоретического мышления, овладение методами научного познания, умение самовоспитания. Эта завершающий этап созревания и формирования личности, когда наиболее полно выявляется ценностно-ориентационная деятельность школьника. В этом возрасте на основе стремления школьника к автономии у него формируется полная структура самосознания, развивается личностная рефлексия, осознаются жизненные планы, перспективы, формируется уровень притязания.

Стабилизация самооценки. Колебание самооценки и уровня тревожности, связанные с пониманием ответственности за выбранный жизненный план, постепенно стабилизируются. Старшеклассники в большей степени принимают себя, чем подростки, их самоуважение в целом выше.

Саморегуляция. Повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Настроение становится более устойчивым и осознанным. Дети в 16-17 лет, независимо от темперамента, выглядят более сдержанными, уравновешенными, чем в 11-15.

Нравственная устойчивость личности. В своем поведении старшеклассник все больше ориентируется на собственные взгляды, убеждения, которые формируются на основе приобретенных знаний и собственного жизненного опыта.

Мировоззрение личности. Мировоззрение – система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем. Не смотря на то, что мировоззренческие позиции личностью в последствии пересматриваются и во взрослой жизни корректируются в зависимости от кризисов и жизненных поворотов, юношеское мировоззрение – основа, необходимая для психического здоровья личности. Сознательное отношение к основной деятельности – учебе или работе. Учеба начинает рассматриваться как необходимая база для дальнейшей учебы.

## 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 за компанию 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 утренняя 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 ответом 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. Принимаете 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 3

#### Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»

##### І. Туристская подготовка

1) Соедините виды туризма с соответствующими определениями:




Вид туризма	Определение.
1.Пеший туризм	А). Преодоление протяженного 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): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

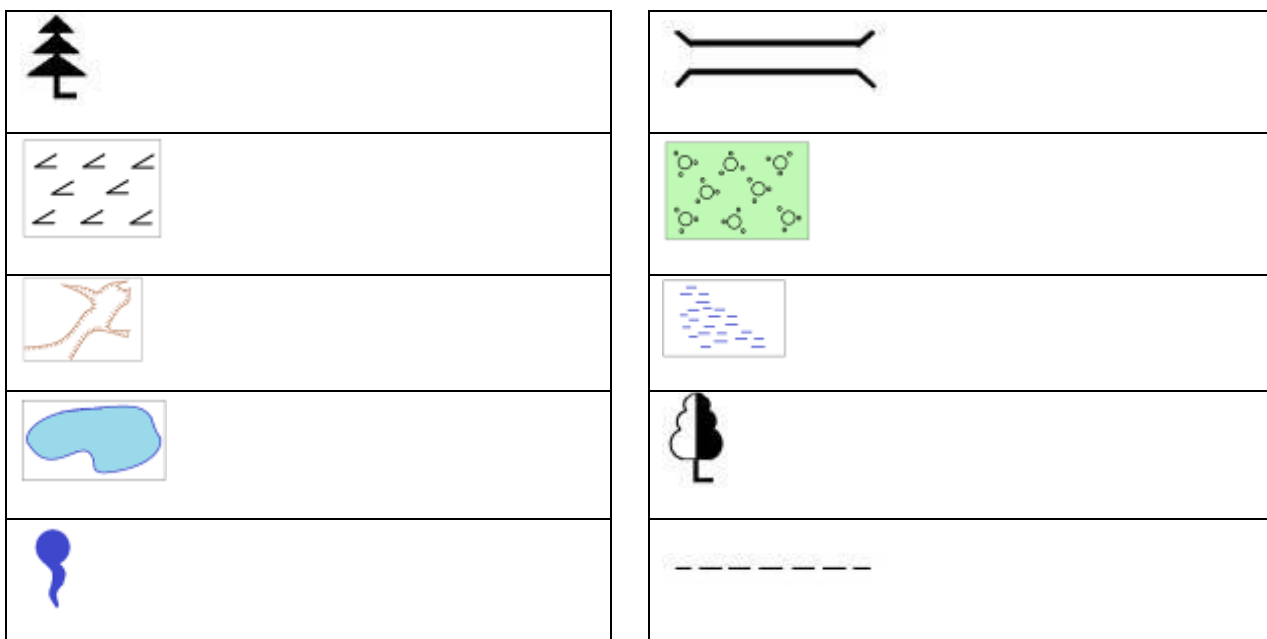
6). Перечислите известные вам узлы (5 штук): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **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.