

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
от 28 августа 2026 г.
Протокол №1

СОГЛАСОВАНА
Директор СК «Амфибия»

Е.Р. Гилязов

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября .2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности,
реализуемая в сетевой форме
«Туризм и ориентирование»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Кокорев Николай Иванович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Нефтекамск, 2026 год

Год разработки программы 2025

Лист внесения изменений в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Туризм и ориентирование», реализуемая в сетевой форме, Кокорева Николая Ивановича, педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, рекомендована к реализации.

Методист: Хуббутдинова Айгуль Альфретовна

26.08.2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	13
1.3. Содержание программы	14
1.4. Планируемые результаты	35
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	37
2.1. Условия реализации программы	37
2.2. Формы аттестации и контроля	38
2.3. Методическое обеспечение программы	39
2.4. Программа воспитания	45
2.5. Список литературы	48
Приложения	53
Приложение 1. Критерии и показатели	53
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	57
Приложение 3. Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» (оформляется отдельным документом)	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы объединения «Туризм и ориентирование» (оформляется отдельным документом)	

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Сетевая образовательная программа включает в себя части, предусмотренные законодательством для образовательных программ различных видов, уровней и (или) направленностей.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и ориентирование», реализуемой с использованием сетевой формы (далее – сетевая образовательная программа), осуществляется посредством взаимодействия между организациями в соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательной программы (далее – договор). Сетевая образовательная программа имеет туристско-краеведческую направленность и разработана для обучающихся 7-12 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, формировании культуры здорового образа жизни, укреплении здоровья.

Занятия туризмом и ориентированием представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и ориентирование» туристско-краеведческой направленности (создаются условия для социальной практики обучающегося в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта). Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Уровень освоения программы: по целевому ориентированию и уровню сложности данная общеобразовательная общеразвивающая

программа является стартовой. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих, заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагогов, и является отображением единства теории и практики. В программе также представлены «Основы техники и тактики туризма», который способствует всестороннему развитию личности обучающегося, направлен на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению самостоятельной деятельности.

Занятия туризмом и ориентированием представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Программа актуальна, так как наряду с решением образовательных задач (усвоение обучающимся основ туризма и ориентирования) идет процесс воспитания таких нравственных качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность, воспитание общей культуры.

В процессе освоения программы обучающиеся знакомятся с разнообразием форм активного образа жизни, приобретают желание вести здоровый образ жизни.

Туристско-краеведческая деятельность помогает воспитывать в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Отличительные особенности. Данная программа **адаптированная** под условия МАУ ДО ДЮЦ СТ, СК «Амфибия». Обучение навыкам скалолазания, спелео-техники осуществляется на оснащем скальном тренажере, где возможно моделирование скальных рельефов. Развитие специальных навыков осуществляется в оборудованных кабинетах с

использованием специального туристского снаряжения. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 7 лет совместно с родителями (законными представителями). Обучение по дисциплинам (Дистанция), (Маршрут) осуществляется в специально оборудованном спортивном зале, с возможностью преодоления препятствий по правилам вида спорта «Спортивный туризм» с соблюдением правил по Технике Безопасности. Обучение по дисциплине «Маршрут-водный» осуществляется в бассейне СК «Амфибия» для развития навыков преодоления сложных ситуаций во время прохождения категорийных маршрутов.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить ребенка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением. Программа практико-ориентированная, дает представление обучающимся о специфике туризма, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и ориентирование» ежегодно обновляется с учетом появления новых технологий, развития науки, культуры, экономики социальной сферы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Туризм и ориентирование» является:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 год № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министерства Просвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016 №11 Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 года №298н);

- Письмо Минпросвещения России 01.08.2019 № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09.

- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 года № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Педагогическая целесообразность программы направлена на организацию социально-полезной деятельности обучающимися объединения «Туризм и ориентирование» и заключается в том, что она дает начальные знания и умения на базовом уровне, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

Адресат программы. Программа «Туризм и ориентирование» адресована для детей 7-12 лет, проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности обучающихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туризмом и ориентированием позволяют им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В этом школьном возрасте у обучающихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности, корректируется мировоззрение.

Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, помогает подросткам выступить в наиболее благоприятной для него роли, находить

наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность.

При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 108 часов.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы:

- 1-й год обучения-ознакомительный (стартовый);
- 2-й год обучения-базовый.

Режим занятий:

-первый год обучения занятия проводятся по 3 часа 1 раза в неделю, 108 часов в год (стартовый уровень);

-второй год обучения занятия проводятся по 3 часа 2 раза в неделю, 216 часов в год (базовый уровень).

Таким образом, при реализации программы на ознакомительном (стартовом) уровне общее количество часов на первом году обучения составит 108 часов, количество учебных недель 36; на втором году обучения реализация программы будет осуществляться на базовом уровне и общее количество часов составит 216 часов, количество учебных недель 36.

Занятия для стартового уровня на первом и втором году обучения проводятся в аудитории, на спортивной площадке центра, а также обучающие совершают учебные походы.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных походов, экскурсий и т.п.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательного процесса: с использованием сетевого взаимодействия.

Форма организации деятельности – основная форма организации обучения - групповое учебное занятие в группах разного возраста обучающихся..Предусмотрены аудиторные и внеаудиторные учебные занятия,а также в программа предусматривает изучение теоретического материала проведение практических занятий с элементами подвижных игр, игровых комплексов.

Формы проведения занятий. Формы организации занятий.

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- тренировки
- игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- кросс, круговые тренировки
- туристские слеты
- соревнования по спортивному туризму
- походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии
- общественно-полезная работа
- вечера, праздники, конкурсы
- комбинированные старты
- учебно-тренировочные занятия на местности, сборы
- проигрывание ситуаций
- создание проблемных ситуаций
- разбор и планирование маршрутов
- оздоровительные процедуры на воздухе

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 40 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на занятия по подгруппам (3-4 человека) или командам (4-6 человек). Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 25 человек.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по дисциплинам спортивного туризма

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний,

развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях, походах, экскурсиях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

Формы организации деятельности детей на занятии - в группах, в малых группах, индивидуально.

Межпредметные связи. Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: гигиена, физиология, анатомия, физическая культура, биология, география, геология.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Начальная (нулевая) аттестация позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Предметные (обучающие):

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спортивному туризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;

- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные (развивающие):

- стимулирование формирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Личностные (воспитательные):

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения (108 часов)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>				Наблюдение исправление,

					зачет
1.1.	История развития туризма.	1	1	-	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	-	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	-	
1.6.	Питание в туристском походе.	1	1	-	
1.7.	Туристские должности в группе.	2	2	-	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	-	
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности.	2	-	2	
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	12	2	10	
1.11	Туристские слеты и соревнования.				
1.12	Подведение итогов туристского путешествия.	4	4	-	
		35	20	15	
2.	Топография и ориентирование				Наблюдение зачет
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	-	
2.2	Условные знаки.	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	1	-	1	
2.4	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний.	1	-	1	
2.6	Способы ориентирования.	2	1	1	
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
		16	6	10	
3.	Краеведение				Наблюдение зачет
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	
		8	4	4	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Наблюдение исправление, зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	-	
4.3	Основные приемы оказания первой	6	2	4	

	доврачебной помощи				
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2	
		12	6	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение исправление, зачет
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
5.3	Общая физическая подготовка	31	1	30	
5.4	Специальная физическая подготовка	3	-	3	
		37	4	33	
	ИТОГО за период обучения:	108	40	68	

**Учебный план
второго года обучения (базовый уровень, 216 часов)**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки				Наблюдение исправление, зачет
1.1.	История развития туризма.	1	1	–	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	–	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	
1.6.	Питание в туристском походе.	8	2	6	
1.7.	Туристские должности в группе.	4	2	2	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности.	20		20	
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	
1.11	Туристские слеты и соревнования.	16	2	14	
1.12	Подведение итогов туристского путешествия.	2	1	1	
		86	19	67	
2.	Топография и ориентирование				Наблюдение исправление, зачет

2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2	
2.2	Условные знаки.	6	2	4	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	2	2	
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	
2.5	Измерение расстояний.	3	1	2	
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2	
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	25	3	22	
		50	14	36	
3.	Краеведение				Наблюдение исправление, зачет
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	
3.3	Изучение района путешествия	8	2	6	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	
		30	8	22	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Наблюдение исправление, зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
		14	6	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение исправление, зачет
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	—	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	16	1	15	
5.4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	
		36	4	32	
		216	51	165	

1.3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1 (первый) год обучения

1. Основы туристской подготовки. (35 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, палаток, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Групповое снаряжение, требования к нему.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (2 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

1.6. Питание в туристском походе. (1 час)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (2 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (2 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (2 часа)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (12 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (4 часа)

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (16 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки. (2 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (1 час)

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

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом. (2 часа)

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний. (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования. (2 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (6 часов)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (8 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (2 часа)

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

3.3. Изучение района путешествия. (2 часа)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана— графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (2 часа)

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха

и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 часов)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран,

промывание желудка.

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа)

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (37 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (2 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (31 час)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении

функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (3 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

2 год обучения (базовый уровень), 216 часов.

1. Основы туристской подготовки. (86 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (4 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы

рюкзачков, палаток, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (8 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (4 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. (8 часов)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка

и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (4 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (16 часов)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (20 часов)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

Практические занятия.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (6 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация

само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования. (16 часов)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (2 часа)

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (50 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (4 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки. (14 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (4 часа)

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

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часа)

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных

построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний. (3 часа)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования. (4 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (25 часов)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация

ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (30 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (4 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (12 часов)

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

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия. (8 часов)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана– графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (6 часов)

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников

истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный

травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (6 часов)

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (3 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме»,

утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (16 часов)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (16 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

1 год обучения.

Предметные.

После первого года обучения обучающийся должен знать:

- требования к оформлению походной документации;
- виды походов и экспедиций;
- умение работы с краеведческой литературой, энциклопедиями, справочниками;

- составлять отчет (под руководством педагога) по своему направлению деятельности в походе.

Метапредметные.

После первого года обучения у обучающегося будут развиты:

- способности самостоятельно работать по сбору материала на заданную тему в краеведческих музеях;
- навыки работы в малой группе, согласовывая свои действия, сможет быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на различные проблемные ситуации.

Личностные:

После первого года обучения у обучающегося :

- будут сформированы нравственные качества по отношению к окружающим; обучающиеся будут мотивированы на здоровый образ жизни , будут более ответственно относиться к выполнению поручений группы или руководителя, будут проявлять творческие навыки и инициативу в работе.

2 год обучения.

Предметные.

После второго года обучения обучающиеся должны знать и уметь :

- накладывать медицинские повязки;
- ориентироваться по компасу, картам и GPS;
- техническому прохождению этапов техники пешеходного туризма;
- составлять отчет (под руководством педагога) по своему направлению деятельности в походе.

Метапредметные:

После второго года обучения обучающиеся должны быть развиты:

- умение самостоятельно работать по сбору материала на заданную тему в сети интернет; работать в группе, согласовывая свои действия; обучающийся будет мотивирован на здоровый образ жизни.

Личностные:

После второго года обучения у обучающиеся будут сформированы:

- нравственные качества, умение более ответственно относиться к взятым на себя обязанностям и выполнению поручений группы или руководителя, станут более самостоятельными в условиях проведения и подготовки похода, научатся проявлять свои организаторские способности.

Формы контроля:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- контрольные тесты и упражнения;
- соревнования внутрицентровского, городского и республиканского уровня.

После обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного не категорийного похода или участие в 4-5 дневном туристическом лагере.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

2.1.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам. Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

При обучении необходимо использовать:

- физическая карта мира, физическая карта Российской Федерации, физическая карта Республики Башкортостан;

- туристское снаряжение и оборудование: веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки и др.;

- тренажеры – расположенные в спортивном зале и на спортивной площадке, для развития физической подготовки и специальных навыков, в том числе скальный тренажер;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.;

2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по туризму, в том числе видео- и фотоматериалы проведенных походов и сплавов

Компьютерные программы, электронные компьютерные презентации по темам «Туристское снаряжение», «Первая доврачебная помощь»

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения – начальная (нулевая) диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование. Тестирование – это проверка знаний, умений и навыков обучающихся с помощью специальных заданий (тестов) для оценки их знаний, а также для выявления, как усвоенной информации, так и пробелов в знаниях.
Текущий контроль. Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль. Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация. Проводится в середине и в конце учебного года с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Тестирование, опрос. Опрос – выявляет информацию об уровне знаний обучающихся, усвоении нового материала.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Тестирование, опрос, практическая работа, выполнение контрольных нормативов. Практическая работа — задания, направленные на освоение и применение на практике теоретических знаний, формирование практических навыков и умений в конкретной области. Выполнение контрольных нормативов – оценка уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного

уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, отчеты по походам, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

2.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.3.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.3.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика

сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий.

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, походов).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. задания выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новому материалу и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений, заданий. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Методы воспитания:

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирования опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы	Педагогические требования	Соревнования
Лекции		Поощрение
Диспуты	Общественное мнение	Наказание
Метод примера	Приучение	Создание ситуации успеха
Присутствие в нравственной среде	Упражнение	Разбор дистанции
Создание воспитательных ситуаций	Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рванный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная

		переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.3.3. Описание педагогических технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»),

имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию

деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);

- *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.);

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

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

- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей программы;

- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные на странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

2.3.4. Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам	- беседа, - лекция, - экскурсия,

	нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.3.5 Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, зачеты и соревнования, походы).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Структура учебного занятия.

Алгоритм построения учебного занятия можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, практического, контрольного, рефлексивного (самоанализ) и итогового. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

1 этап - организационный: подготовка детей к работе на занятии, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания (1-2 минуты).

2 этап - проверочный: проверка усвоения знаний предыдущего занятия (1-2 минуты).

3 этап- подготовительный: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности обучающихся (пример: познавательная задача, проблемное задание детям (1-2 минуты).

4 этап-основной: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения, закрепление знаний и способов действия;

Формирование целостного представления знаний по теме и практические задания (7-10 минут).

5 этап- практическая работа: формирование умения применять полученные знания на практике (20-25 минут).

6 этап- контрольный: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция (3-5 минут).

7 этап- итоговый: анализ и оценка успешности достижения цели, перспектива последующей работы (2-3 минуты).

8 этап - рефлексивный: мобилизация обучающихся на самооценку (работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы) (2-3 минуты).

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.4. Программа воспитания

Воспитательная работа в объединении «Туризм и ориентирование» ведется согласно Программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно – правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной

деятельности.

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

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни;
- повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- 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 обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.5. Список литературы

I. Нормативно-правовая литература:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017№ 48226);
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242);
8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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»;
11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

- деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 12.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - 13.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
 - 14.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
 - 15.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - 16.Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г;
 - 17.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - 18.Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»;
 - 19.Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844;
 - 20.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>;
 - 21.Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

2. Основная литература для педагогов:

Для педагога:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 2022.
2. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 2020.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
4. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2020, 224 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2021.
6. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 2020.

Основная литература для обучающихся и родителей:

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования- М.: ФЦДЮТиК, 2012.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2011.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 2014.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2012.
5. Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования. Методические рекомендации. - МОБУ ДОД ДЮЦ "ЦДЮТ" г.Минусинск, 2009г. - 26 с.

Дополнительная литература для педагога:

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

8. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.

9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.

10. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Дополнительная литература для обучающихся и родителей:

1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.

2. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000

3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

II. Интернет-источники:

1. <http://turcentrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>

2. <http://yoventour.ru/bank-metodicheskix-materialov-2/>

3. <http://litcey.ru/turizm/107091/index.html>

4. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/08/26/zanimatelnaya-topografiya-i-orientirovanie>

5. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-osnovi-topografii-i-orientirovaniya-1243360.html>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Туризм и ориентирование»
(туристско – краеведческой направленности)

Автор программы: Кокорев Николай Иванович, педагог дополнительного образования. Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и ориентирование» в сетевой форме составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса. В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков исследовательской деятельности. Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся. Реализация программы предполагает использование интернет-источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов. Информационные материалы подбираются в соответствии с целями и задачами каждой темы, отдельного занятия, возрастных и психологических особенностей обучающихся.

В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Занятия туризмом и ориентированием представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 10-12 лет, срок реализации 2 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.А. Хуббутдинова, методист, курирующий туристско – краеведческую направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

«26» августа 2026 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Критерии и показатели

Критерии и показатели оценки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм и ориентирование» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Туризм и ориентирование», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень освоения программы	9-10	Обучающийся: - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень освоения программы	7-8	Обучающийся: - принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; - при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; - умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: - может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; - не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий; - не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов

Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются, но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия»- 1 балл <i>Низкий уровень:</i> -отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребёнка о безопасном и здоровом образе жизни - 0 баллов

Контрольно-измерительные материалы.

**2.1. Контрольно-измерительные материалы
для начальной (нулевой) аттестации
1 год обучения**

Тест. «Правила поведения на природе»

1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:

а) резкое изменение природных условий; б) неумение ориентироваться на местности; в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой; г) вынужденное автономное существование; д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения; е) смена климатогеографических условий; ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; з) автономное существование туристской группы в природных условиях, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут; ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной? Укажите правильный ответ:

а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута.

4. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)? Укажите правильный ответ:

а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте; б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте; в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

5. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:

а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет; г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека; з) трактор в поле.

6. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки;

д) полуботинки; е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.

7. Как высушить резиновые сапоги в походе? Укажите правильный ответ:

а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра

8. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:

а) однотонного цвета; б) из камуфлированного материала; в) яркая, демаскирующая.

9. Что необходимо знать, если группа попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:

а) есть ли пострадавшие, уставшие и ослабленные члены группы; б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта; в) возможно ли определить свое местонахождение; г) сколько имеется продуктов питания; д) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.); е) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра; ж) имеются ли средства связи; з) какая может быть погода в ближайшее время.

10. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с трассы, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.

11. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:

а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться и оценить ситуацию; г) найти возвышенное место и оглядеться; д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей или реку; ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях; з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

12. Приметами хоженной тропы могут быть:

а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от

конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.

13. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

Ответы на тест:

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %

2.2. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации 1 год обучения

Тесты «Правила поведения на природе»

1. Что необходимо знать в походе? (выбрать правильный ответ)

а) правила личной гигиены; б) дисциплину; в) правила личной безопасности.

2. Какая задача при подготовке и проведении похода является главной? Укажите правильный ответ:

а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута; г) все верно.

3. Что необходимо предпринять, если во время маршрута вы заблудились?

а) искать тропу или дорогу обратно; б) найти возвышенное место; в) успокоиться и оценить обстановку

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) туфли на высокой платформе; г) кроссовки;

5. Как высушить промокшую обувь в походе? Укажите правильный ответ:

а) вытащить из обуви стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить обувь сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить обувь к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них обувь

6. Обеззараживание воды в походных условиях осуществляется:

а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; г) очисткой через марлю и вату.

7. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Ваши действия в правильной последовательности:

а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с места; д) развести костер.

8. Что необходимо предпринять если во время маршрута на вашем пути встретился дикий зверь?

а) кричать очень громко; б) размахивать руками; в) застыть на месте.

9. При прохождении маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) при наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; б) если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь;

в) подавать аварийные сигналы поисковым группам; г) при помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; д) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;

10. В походе ваш товарищ слегка поранил руку. Что вам необходимо сделать?

а) наложить шину; б) обработать рану; в) дать успокоительное.

11. Что делать при укусах насекомых?

а) дать таблетку; б) позвонить близким; в) плакать; г) ничего не делать.

12. Что значит оставаться « один на один с природой»?

а) отдых на море ; б) выезд в другую страну; в) поход в лес.

13. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:

а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер двумя - тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

14. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина;

д) черника; е) брусника; ж) полынь;

15. Какие главные правила должны соблюдать на природе?

а) громко кричать; б) не разорять гнезда; в) не вырывать растения с корнями .

Ответы на тесты:

1-абв. 2-г. 3-в. 4-абг. 5-абвг. 6-а. 7-вабд. 8-в. 9-бгвад. 10-в. 11-а. 12-в. 13-агдв. 14-бде. 15-бв.

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %

2.3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной (итоговой) аттестации 1 год обучения

1. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование физических качеств, каких?

1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут; ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

3. Что значит автономное существование?

а) когда человек «один на один» с природой; б) отдых на городском пляже в большой компании; в) выезд за границу с друзьями; г) путешествие с семьёй на корабле; д) поход в ближайший магазин.

4. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

а) по памяти; б) по растениям; в) по небесным светилам; г) по компасу; д) по местным признакам.

5. Звезда, по которой можно определить направление на север называется:

а) Северная; б) Полярная; в) Венера; г) Сириус.

6. С какой стороны около больших камней и пней снег быстрее оттаивает ...

а) северной; б) с восточной; в) западной; г) южной.

7. Чтобы не заблудиться в лесу, нужно брать с собой:

а) компас и карту и следить за своим передвижением; б) опытного человека-проводника, знающего окрестности; в) спутниковый навигатор и уметь им пользоваться; г) охотничью собаку; д) продукты питания.

8. Какой тип костра вы используете при сильном ветре?

а) шалаш; б) колодец; в) звезда; г) нодья.

9. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?

а) Х; б) I; в) К; г) J.

10. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:

а) интоксикацией; б) акклиматизацией; в) реакклиматизацией.

11. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба).

12. Что такое необходимые питательные вещества для организма человека?

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода; б) минеральные вещества, вода, витамины, хлеб, мясо, молоко; в) хлеб, мясо, молоко, кисель, компот, суп.

13. Перечислите требования к разведению костра. Назовите и изобразите схематически виды костров.

14. Рассчитайте калорийность продуктов, если:

вес упаковки 0,5 кг, калорийность в 100 гр продукта 398 ккал.

15. Летом в 9 часов утра Солнце было на юго-востоке. На сколько градусов Солнце сместится за 6 часов? И где оно окажется?

16. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:

а) саранча и кузнечики, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки всех видов, жабы.

17. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

а) волчьи ягоды; б) малина; в) бузина; г) иван-чай

18. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.

19. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:

а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;

20. Построенное вами зимнее укрытие обогревает и освещает спиртовая или газов горелка; при каком цвете пламени вам следует беспокоиться:

а) желтом; б) голубом; в) красном;

Ключ к заданиям:

1-Выносливость; Сила; Ловкость; Быстрота. 2- Б Д; 3- А; 4- ВГД; 5- Б; 6- Г; 7- А; 8- Б; 9- А; 10- Б; 11- БВ; 12- А; 13- «КОЛОДЕЦ». «ШАЛАШ», «ТАЕЖНЫЙ», «ЗВЕЗДНЫЙ», «НОДЬЯ»; 14- $100 \times 398 : 2 = 19900$ ккал; 15- НА 90 ЮГО-ЗАПАДЕ; 16- А; 17- БГ; 18- А; 19- В; 20 АВ

Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Упражнения	Количество раз
1. "Поднимание туловища вперед" Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	12
2. "Поднимание туловища назад" Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	8
3. "Приседания" И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 20 сек.	8

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %

2.4. Контрольно-измерительные материалы для начальной (нулевой) аттестации 2 год обучения

Тестирование

1. При наличии велосипедной дорожки...

А) нужно ехать только по ней; Б) ехать только по тротуару; В) ехать по проезжей части; Г) ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями; Д) верно все вышеуказанное.

2. Чего нельзя делать во время грозы?

А) все ответы верные; Б) купаться в водоёмах; В) касаться металлических сооружений; Г) держать в руках длинные металлические предметы; Д) стоять рядом с высокими деревьями.

3. В какое время года реки и озёра опасны?

А) в любое время года; Б) весной; В) зимой; Г) летом; Д) осенью.

4. Чрезмерное понижение температуры тела человека под воздействием холода – это...

А) переохлаждение; Б) болевой шок; В) отморожение; Г) перелом; Д) обморок.

5. Сколько времени подросткам можно находиться у монитора компьютера?

А) 60 мин; Б) 3 часа; В) 30 мин; Г) 6 часов; Д) сколько хочешь.

6. Что делать если укусил клещ?

А) аккуратно расшатать и потянуть насекомое против часовой стрелки; Б) раздавить насекомое; В) залить кипятком; Г) приложить бинт с бензином; Д) смазать клеща вареньем.

7. Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, называется ...

А) ожогом; Б) отморожением; В) тепловым ударом; Г) ушибом; Д) разрывом связок.

8. Правила поведения на воде.

А) купание в разрешённых местах; Б) плавание во время грозы; В) разрешено глубоко нырять и заплывать за буйки; Г) можно цепляться за судно; Д) можно купаться ночью.

9. Какой должна быть толщина льда, чтобы по нему можно было передвигаться человеку?

А) не менее 10 см.; Б) не менее 15 см.; В) не менее 18 см.; Г) не менее 20 см.; Д) не менее 25 см.

10. Для чего человеку нужны витамины?

А) витамины способствует нормальному росту и развитию организма; Б) это таблетки, стимулирующие бодрость; В) они заменяют еду человеку; Г) чтобы играть; Д) они не нужны.

11. Вечерний приём пищи должен быть за...

А) 2-3 часа до сна; Б) 30 минут до сна; В) 4 часа до сна; Г) 1 час до сна; Д) 5 минут до сна.

12. Ты получил ушиб. При этом:

А) появилась боль; Б) появилась сыпь на коже; В) видны кости на месте повреждения; Г) продолжаешь активно двигаться; Д) ничего не происходит.

13. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:

А) подорожник; Б) листья тополя; В) листья берёзы; Г) плоды яблони; Д) плоды рябины.

14. Что делать при укусах насекомых:

А) дать таблетку от аллергии и промыть ранку раствором марганцовки; Б) позвонить родителям; В) громко кричать; Г) ничего не делать; Д) позвонить в службу спасения.

15. Назови признак теплового удара у детей:

А) сухая горячая кожа, учащенный пульс; Б) ведёт себя активно; В) кожные покровы холодные; Г) появление сыпи по всему телу; Д) у детей не может быть теплового удара.

16. Что делать при ожоге в домашних условиях?

А) убрать с повреждённого участка тела горячий предмет; Б) проколоть появившийся волдырь иглой; В) обработать сам ожог зеленкой; Г) смазать обожженную кожу маслом; Д) вызвать пожарных.

18. С какого возраста можно ездить на велосипеде по краю проезжей части?

А) с 14 лет; Б) с 10 лет; В) с 16 лет; Г) с 18 лет; Д) с любого возраста.

19. Назовите международный сигнал бедствия.

А) SOS; Б) DOS; В) KOS; Г) SOC; Д) KOS;

20. Что делать, если пристаёт незнакомый человек?

А) кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»; Б) сесть в машину к незнакомому человеку; В) пойти с ним за гаражи, в подвал; Г) позовёте его играть; Д) поведёте его к себе домой.

Ключ к тесту: 1-А; 2-А; 3-А; 4-А; 5-А; 6-А; 7-А; 8-А; 9-А; 10-А; 11-А; 12-А; 13-А; 14-А; 15-А; 16-А; 17-А; 18-А; 19-А; 20-А.

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %

2.5. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации 2 год обучения

Часть 1. Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:

А) с 12 лет; Б) с 13 лет; В) с 14 лет; Г) с 15 лет.

2. При аварийной посадке самолета необходимо:

А) выполнять указания командира корабля и экипажа; Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;

В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей; Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;

В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования; Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

А) по часам; Б) по луне; В) по полярной звезде.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

А) по памяти; Б) по растениям; В) по небесным светилам; Г) По компасу; Д) по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты; Б) температуру воздуха и насекомых; В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки; Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?

А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра; Б) сделаю навес над костром;

В) буду сушить на себе; Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

9. Укажите последовательность разведения костра.

А) в любой последовательности; Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова); В) поджечь костер 2-3 спичками; Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:

А) выдавливать из ранки в течение 4 - 5 мин. несколько капель крови; Б) промыть ранку под сильной струей воды; В) отсосать яд из ранки ртом; Г) приложить к ранке холод.

11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:

А) интоксикацией; Б) акклиматизацией; В) реакклиматизацией.

12. К ядовитым растениям относятся:

а) ландыш; б) малина; в) крапива; г) купена; д) подорожник

13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:

А) закаливание и солнечные ванны; Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться; В) купаться, загарать, мыть руки, умываться.

14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:

А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок; В) напоить горячим чаем.

15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?

А) через 1-2 мин.; Б) через 10-15 мин.; В) через 1,5-2 часа; Г) не рекомендуется менять.

16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности; Б) наложить жгут на конечность; В) наложить давящую повязку; Г) продезинфицировать рану.

17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

А) малоподвижный образ жизни; Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;

В) оптимальный уровень двигательной активности; Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:

А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;

Б) систематическое курение; В) систематические занятия физической культурой;

Г) систематическое употребление пива; Д) употребление наркотиков.

19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;

Б) ежедневная утренняя зарядка; В) ежедневное выполнение гигиенических процедур; Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет; Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);

Е) большое увлечение играми в карты, домино, лото; Ж) систематическое курение;

З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –

2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур.

Ключ к тесту

Часть 1

1-В; 2-А; 3-БВГ; 4-В; 5-ВГ; 6-ДБВГ; 7-Б; 8-А; 9-БВГ; 10-В; 11-Б; 12-Г; 13Б; 14В; 15-А; 16-БГВ; 17-В; 18-БГ; 19-Д; 20-БВДЗ

Часть II.

Ожог; рана; ушиб; йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода; закаливание.

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %

2.5. Контрольно-измерительные материалы

для итоговой аттестации

2 год обучения

Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:

- а) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
- б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- в) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

- а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.

3. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки; б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки; в) полуботинки, сапоги, туфли.

4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однотонного цвета; б) яркая; в) из камуфлированного материала.

5. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:

а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;

6. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:

а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;

б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;

в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

7. Приметами хоженной тропы могут быть:

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей; б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека; в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

8. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) север; б) юг; в) запад; г) восток.

9. Полярная звезда указывает направление на:

а) север; б) юг; в) запад; г) восток.

10. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

а) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод; б) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды; в) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия.

11. При устройстве шалаша крышу следует накрывать:

а) снизу — вверх; б) сверху — вниз; в) справа — налево; г) безразлично как.

12. Что запрещается делать при разведении костра:

а) использовать для костра сухую траву; б) разводить костер возле водоисточников; в) использовать для костра сухостой; г) разводить костер на торфяных болотах.

13. Каким должно быть место разведения костра:

а) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; б) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника; в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м.

14. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:

а) саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки, жабы.

15. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

а) волчьи ягоды; б) бузина; в) иван-чай.

16. Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется:

а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; в) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи.

17. При преодолении болот необходимо:

а) вооружиться шестом, настелить гать (настил) из жердей, идти, наступая на кочки или корневища кустов; б) идти осторожно, но широким шагом, предварительно обвязав друг друга страховочной веревкой; в) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками.

18. Первую помощь при порезе пальца в случае отсутствия аптечки можно оказать, используя:

а) борщевик; б) сок медуницы; в) вороний глаз.

19. Причиной несчастного случая на воде может стать:

а) купание в запрещенных и незнакомых местах; б) длительное пребывание на солнце; в) ненастная погода и сильный ветер.

20. Что нельзя делать при ожогах:

а) охлаждать поврежденную конечность; б) вскрывать волдыри, отдирать корки;

в) накладывать стерильную повязку

Ключи к итоговому тесту:

1а. 2а. 3а. 4б. 5в. 6а. 7б. 8а. 9а. 10в. 11а. 12г. 13а. 14а. 15в. 16а. 17а. 18б. 19а. 20б.

5.Задания по ориентированию на местности

Задание № 1. Определение направления сторон горизонта.

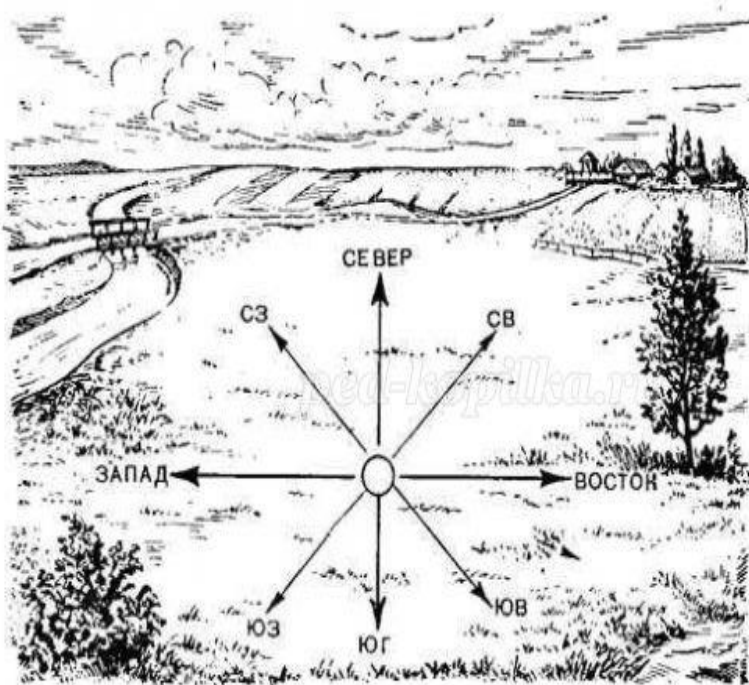
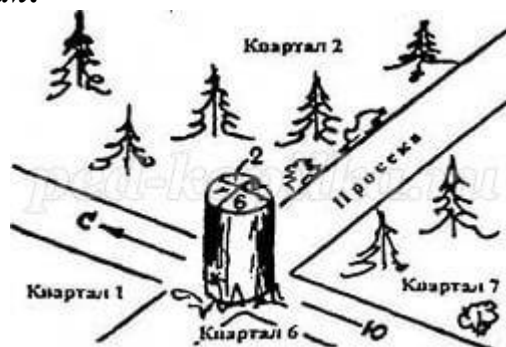


Рис. 12. Взаимное положение сторон горизонта

Стороны горизонта располагаются в определённом порядке относительно друг друга, поэтому, зная всего одну, можно определить любую другую. В представленных заданиях указано одно из направлений. На выполнение задание 3 мин.

Задание № 2. Определение направления сторон горизонта по квартальным столбам.



В больших массивах культурного леса направление на север можно определить по квартальным столбам. На квартальном столбе на четырёх гранях нанесены цифры, означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север. На выполнение задание 3 мин.

5. Ориентирование по часам и солнцу.

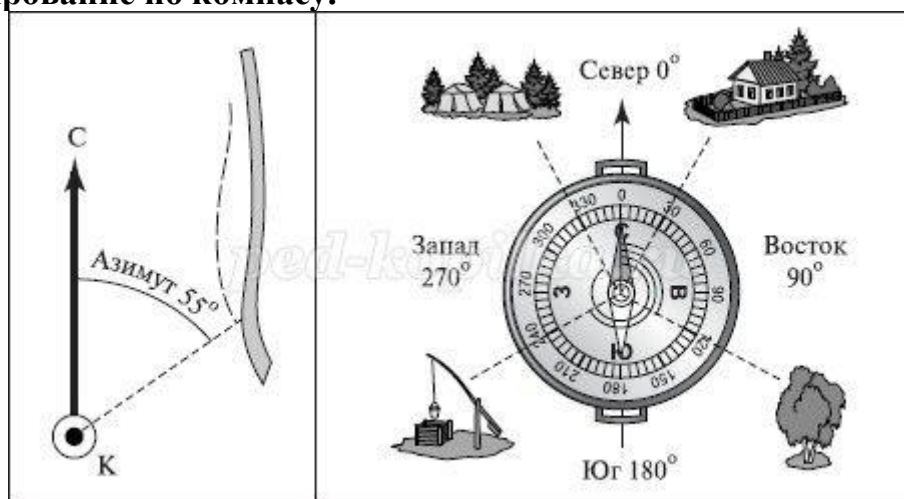


Положим часы со стрелками на ладонь и повернем их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один (летнее местное время), разделим пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг – север. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 2. Но помните: ошибка при таком способе ориентирования может составлять до 25 градусов.

Задание № 3. Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

Следует при этом помнить, что до 12 ч. дня юг находится справа от Солнца, а после 12 ч. – слева от него. На выполнение задание 3 мин.

Ориентирование по компасу.



Наиболее простыми и распространёнными приборами для ориентирования являются компасы. Тёмный конец стрелки всегда указывает на север. На лимбе (круге с делениями) нанесена градусная шкала. На делениях, 90 градусов, будет восток, 180 градусов - юг, 270 градусов - запад. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир) откладываемый по часовой стрелке называют азимутом.

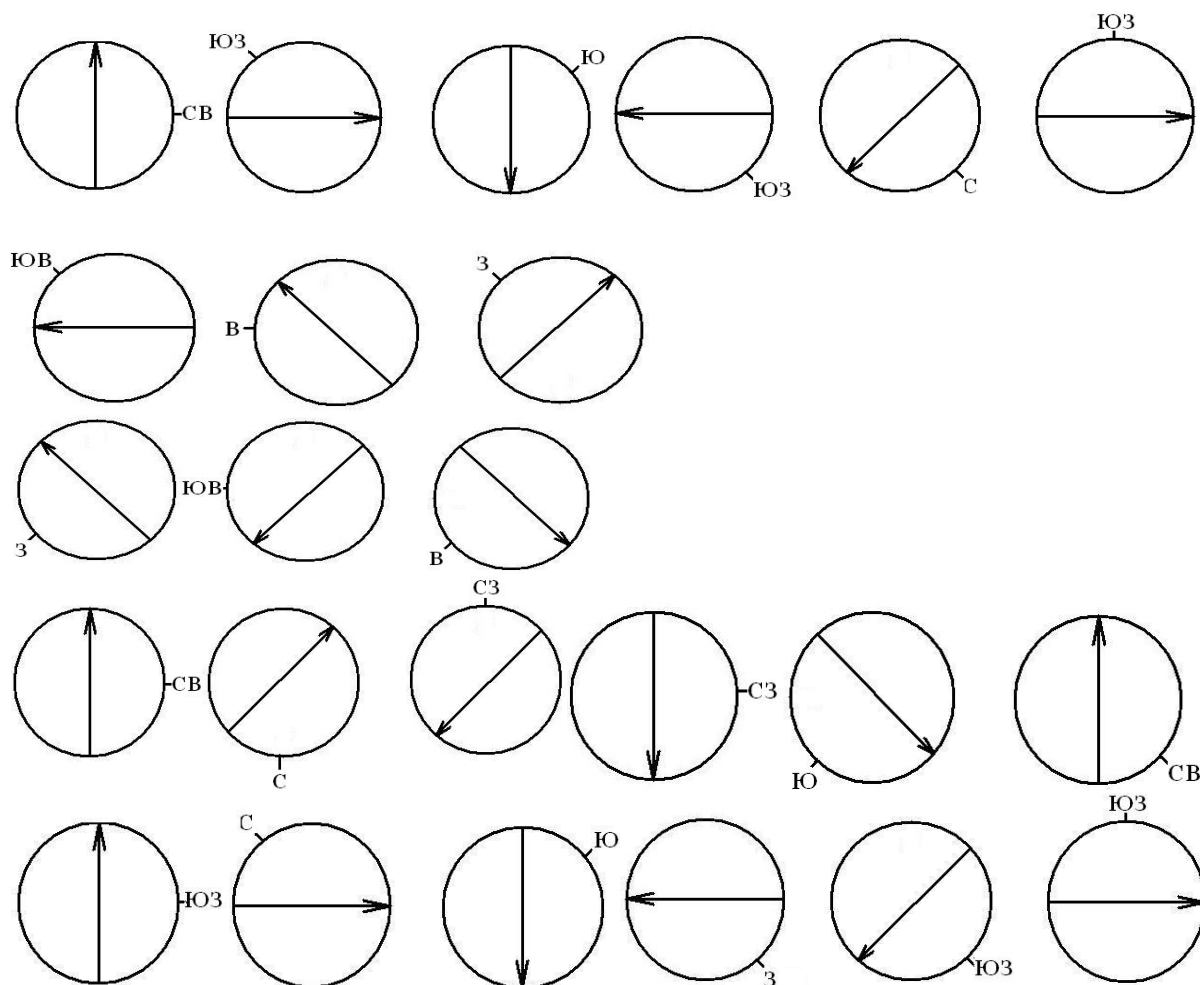
Задание № 4. Определение азимута.

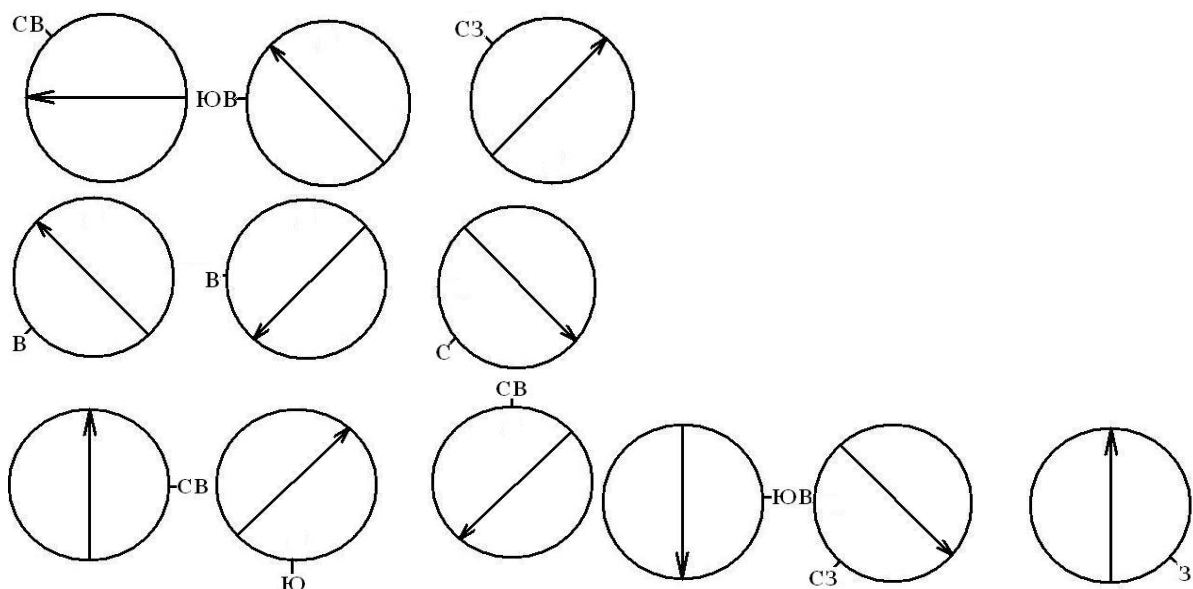
Чтобы определить азимут на местности:

- надо: встать лицом в направлении объекта, на который требуется определить азимут.
- сориентировать компас, т. е. подвести его нулевое деление (или букву С) под затемнённый конец стрелки компаса.
- вращая компасную крышку, направить на объект визир.
- против указателя визира, обращённого к объекту прочесть величину азимута. На выполнение задание 3 мин.

Задание № 5

1.Определить направление стрелки:





Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Упражнения	Количество раз
1. "Поднимание туловища вперед" Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	12
2. "Поднимание туловища назад" Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	8
3. "Приседания" И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 20 сек.	8

Критерии оценивания

Уровень выполнения		Критерии оценки
Высокий	Полное соответствие требованиям	80 %-100 %
Средний	Частичное соответствие требованиям	50 %-79 %
Низкий	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Менее 50 %