

Управление образования администрации МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Оренбургского района
Оренбургской области»

Принята на заседании
методического совета
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУДО
СПШ Оренбургского района
Иванов О.М.

«20» мая 2025 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:
Юдин Дмитрий Андреевич,
тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Педагогическая целесообразность	5
	1.6. Адресат программы	5
	1.7. Объем и сроки освоения программы	6
	1.8. Формы организации образовательного процесса	6
	1.9. Режим занятий	7
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	3.1. Учебный план	8
	3.2. Содержание учебного плана	10
4.	Планируемые результаты	
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
2.1.	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ	19
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	22
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	24
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	29
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные и контрольно-переводные испытания	29
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы	33
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Итоговый тест	49

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения 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 №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- 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»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества.

Спортивный туризм – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у

детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, силовых качеств; формирование различных двигательных навыков; укрепление здоровья, а также формирование личностных качеств ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и командой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами (Приложение 1).

1.2. Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы спортивного туризма.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий достижения, как высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения.

Занятия спортивным туризмом воспитывают умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается

на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того, у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

1.4. Отличительные особенности

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» заключается в том, что основой подготовки обучающихся по программе является не только общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, но и подготовка юных спортсменов.

Программа «Спортивный туризм» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», В.А.Иванов, г. Белгород, 2020 г.
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и основы ориентирования», В.Н.Фадеев, г.Киров, 2021 г.
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», С.А.Трофимов, с.Мильково, 2022 г.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что спортивный туризм –это один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта и все же люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства,

например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не даёт ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

1.6. Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 6 – 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние спортивного туризма особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

В среднем школьном возрасте обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Спортивный туризм», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде

и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

1.9. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

2. Цель и задачи программы

Цель - физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к занятиям спортивный туризм и физическая культура;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- воспитывать бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области.

Развивающие задачи:

- тренировать концентрацию и распределение внимания при занятиях спортивным туризмом;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Спортивный туризм» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Образовательные задачи:

- освоить туристские навыки в походе, слёте;
- освоить знания прохождений технических этапов;
- научить способам различных переправ;
- способствовать обеспечению выживанию в экстремальных условиях.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Общая подготовка</i>	4	4	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	2	2	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	10	3	7	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	4	1	3	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	4	2	2	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	2	-	2	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	30	12	18	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	2	1	1	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	2	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	2	-	2	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	2	1	1	
3.5.	Техника преодоления препятствий	20	8	12	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	1	1	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	16	8	8	
4.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Опрос, ориент-шоу, соревнования
4.2	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	4	1	3	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	4	1	3	
5.	<i>Краеведение</i>	4	2	2	

5.1	История города	2	2	-	Опрос
5.2.	Экскурсия по городу	2	-	2	экскурсия
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.</i>	8	3	5	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	1	1	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	
7.	Итоговый контроль	2	-	2	
	ВСЕГО:	72	32	40	

Нормативная часть рабочей программы

Этап спортивно-оздоровительной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами спортивного туризма, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1: Общая подготовка - 4 часа.

Тема 1.1. Введение. Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.

Теория : Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Раздел 2. Основы туристской подготовки- 10 часов.

Тема 2.1. Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода.

Практика: Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Тема 2.2. Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.

Теория: Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Практика: Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

Тема 2.3: Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. Распределение обязанностей в группе.

Практика: Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста (30 ч).

Тема 3.1 Снаряжение спортсмена-туриста. Самостраховка.

Теория: Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки). Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практика: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

Тема 3.2: Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Теория: Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практика: Решение ситуационных задач

Тема: 3.3 Техника преодоления препятствий.

Практика: Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Раздел 4. Топография и ориентирование – 16 часов

Тема 4.1: Топографическая и спортивная карта.

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практика: Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

Тема 4.3: Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практика: Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

Тема 4.4: Способы ориентирования.

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практика: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

Раздел 5. Краеведение – 2 часа.

Тема: 5.1 История города.

Теория: Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Оренбурга. Памятники скульптуры и архитектуры.

Тема: 5.2 Экскурсионная программа.

Практика: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

Раздел 6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 6 часов.

Тема 6.1: Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур.

Практика: Гигиена одежды и обуви.

Тема 6.2: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

Тема 7. Итоговый контроль

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У учащихся:

- сформированы физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

- сформирован интерес к занятиям спортивный туризм и физическая культура;

- сформирована познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;

- развита смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;

- сформировано чувство коллективизма, навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- сформирована способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- развиты бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области.

Метапредметные результаты

- тренированы концентрация и распределение внимания при занятиях спортивным туризмом;

- владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Спортивный туризм» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умеют наблюдать за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

- развита эмоциональная сфера личности, повышена уверенность в себе, сформирована позитивная самооценка.

Предметные результаты

- сформированы туристские навыки в походе, слёте;
- освоены знания прохождения технических этапов;
- изучены различные способы переправ;
- изучены и совершенствованы техники наведения туристских этапов соревнований;
- умеют оказывать первую медицинскую помощь.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Спортивный туризм – вид спорта.	2		теория		тестирование
2		Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	2		теория		опрос
3		Что такое поход. Цели и задачи похода.	2		Теория, практика		беседа
4		Маршрут похода. Обязанности в группе.	2		практика		Практические упражнения
5		Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	2		Теория, практика		игра

6		Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	2		практика		Практические упражнения
7		Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	2		практика		соревнование
8		Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	2		Практика теория		упражнение
9		Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	2		Теория, практика		Беседа, опрос, практические упражнения
10		Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	2		теория		практические упражнения
11		Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	2		практика		Беседа, опрос, практические упражнения
12		Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	2		теория		Беседа, опрос, практические упражнения
13		Турполоса ее описание, методы преодоления.	2		практика		игра

14		Переправа по бревну (в том числе и качающемся).	2		практика		соревнование
15		Переправа способом маятник и по перилам.	2		практика		упражнение
16		Переправа по кочкам, гатям из жердей.	2		практика		наблюдение
17		Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	2		теория		упражнение
18		Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	2		практика		упражнение
19		Переправа по параллельным веревкам.	2		практика		Практическое занятие
20		Переправа «бабочка».	2		практика		упражнение
21		Навесная переправа.	2		практика		упражнение
22		Преодоление турполосы.	2		практика		упражнение
23		Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	2		практика		упражнение
24		Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	2		практика		игра
25		Строение компаса. Правила обращения с компасом.	2		практика		Наблюдение, практич

		Определение сторон света.					еское упражне ние
26		Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	2		практика		игра
27		Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	2		практика		Упражнение, опрос
28		Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	2		практика		Показ, упражнение, тест
29		Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	2		практика		Показ, упражнение
30		Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	2		практика		Упражнение, тест
31		История города Оренбург, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.	2		теория		Беседа, наблюдение
32		Экскурсия по городу	2		практика		экскурсия
33		Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	2		теория, практика		Наблюдение, беседа
34		Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы.	2		практика		Упражнения, наблюдение

		Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.					
35		Тестирование по медицине	2		практика		тест
36		Итоговый контроль	2		практика		зачёт
		Итого	72				

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Туристское снаряжение по назначению принято подразделять на средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное и вспомогательное снаряжение. По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое.

К средствам передвижения относятся лыжи (велосипеды, а к средствам транспортировки грузов – рюкзаки).

К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики.

К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: веревки, крючья, альпенштоки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «спортивному туризму» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области спортивного туризма, педагогики и психологии.

2.1 Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на

обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименова-ние мероприятия	Срок выполнен ия	Планируемый результат	Примечание
----------	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	------------

1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	210 лет со дня рождения М.Ю. Лермонтова, русского писателя и поэта	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	

		295 лет со дня рождения Александра Васильевича Суворова, русского полководца	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		315 лет со дня рождения Елизаветы I, российской императрицы	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в ВОВ	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

3.Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный

устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течение года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течении года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

4.Оценочные материалы

Компоненты	Показатели	Методики
Личностный	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (Приложение № 1). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву), (приложение № 2). Модифицированная методика для изучения социализированности

		личности подростка(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)
Метапредметный	-самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции Приложение №3). Диагностическая карта под ред. Латыповой Л.А. (Приложение №4) Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)
Предметный	-физическая подготовка; -тесты на знание теории	Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения. Тест на выживание для юных туристов. Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактические материалы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие материалы:

- ☐ наглядные пособия (фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников и т.д.);
- ☐ настольные игры;
- ☐ местные краеведческие печатные издания (периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т.д.);

- ☐ электронные средства обучения (мультимедийные энциклопедии и определители, слайдовые презентации, видеофильмы, аудиозаписи);
- ☐ канцелярские принадлежности (рабочие тетради, альбомы, миллиметровая бумага, планшеты для бумаг, ручки, карандаши, линейки, ластики, транспортиры, циркули, фломастеры);
- ☐ снаряжение для дистанции-пешеходной соревнований по спортивному туризму;
- ☐ туристское снаряжение для походов;
- ☐ групповая походная аптечка (Приложение 4).

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1) Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в активных формах туристско-краеведческой деятельности. – М: ФГБОУ ФЦДЮТиК, 2016. – 6 с.

2) Оказание первой помощи пострадавшим. Памятка. – М.: МЧС России, 2015. – 94 с.

3) Правила вида спорта «спортивный туризм» (утверждены приказом Министерство спорта РФ от 22 апреля 2021 г. №255).

4) Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество» (утверждена Заместителем Министра общего и профессионального образования Российской Федерации 8 декабря 1998 г. и Председателем Союза краеведов России 7 декабря 1998 г.).

5) Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. – М.: Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО, 2021. – 3 с.

Методические, образовательные и познавательные ресурсы сети Интернет:

1. Детский и юношеский туризм / Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – URL: <https://tssr.ru/child/> (дата обращения: 24.05.2023).

2. Центр детско-юношеского туризма и краеведения / Федеральный центр дополнительного образования [Электронный ресурс]. – URL: <https://юныйтурист.рф> (дата обращения: 11.09.2023).

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий

	фронтальная, индивидуальная фронтальная.	упражнений (проблемное обучение)	- учебно-методическая литература; - инвентарь.	контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуальная фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуальная фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

6.Список литературы

1. Александрова, А. Ю. Международный туризм. / А. Ю. Александрова. – Москва: Аспект пресс, 2020. - 470 с.
2. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
3. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. - 250 с.
5. Варламов, В. Г. Ветераны спортивного туризма. / В. Г. Варламов. – Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2021. - 223 с.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
7. Громадский, Э. С. Единая всесоюзная спортивная классификация 1977-1980 / Э. С. Громадский. – 2-е изд., - Москва: Физкультура и спорт, 2020. -384 с.
8. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе.— М.: Физкультура и спорт, 2003. - 177 с.
9. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДюТур, 2009. – 244 с.
10. Елаховский Б.С. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт. 2008.—

128 с.

- 11.Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия.-Лениздат, 1982. - 212 с.
- 12.Качанов В.С. Туристские маршруты. – М.: Профиздат, 2020. – 216 с.
- 13.КодышЭ.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2000. – 150 с.
- 14.Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 182 с.
- 15.Константинов Ю.С., В.М. Куликов. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
- 16.Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 2018. – 180 с.
- 17.Лосев А.С. Тренировка спортсменов разрядников. -М: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
- 18.Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.
- 19.Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М.: Просвещение, 2017. – 148 с.
- 20.Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.
- 21.Рубис, Л. Опыт, проблемы и перспективы развития спортивного туризма / Л. Рубис. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2021. - 156 с.
- 22.Скамницкий, А.А. Организация международного туризма: Учебное пособие / ред. А.А. Скамницкий. – Москва: Гардарики, 2020. - 250 с.
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий.- С.– Петербург: Творческий центр «Геос», 2009. - 115 с.
- 24.Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм. – Волгоград: Учитель. 2009. – 320 с.

Приложение 1

Контрольные и контрольно-переводные испытания.

По окончании обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- ☐ бег 30 м (60 м, 100 м)
- ☐ бег 300 м (500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м)
- ☐ подтягивание
- ☐ отжимание от пола
- ☐ поднятие туловища на римской скамье
- ☐ прыжок в длину с места
- ☐ челночный бег 6х10 м (10х10 м)
- ☐ прыжки через скакалку
- ☐ становая сила

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка. Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключаящее жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в см.

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Приложение 2

Оценочные материалы

Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужно:

- штормовой костюм; - тапочки; - кроссовки;
- головной убор; - накидка от дождя; - пижама.

2. Из группового снаряжения нужно:

- палатки; - топор; - ведра;
- игральные карты; - книги; - лопата.

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:

- костровой комплект; - спички; - вилки;
- канистры с бензином; - кружки; - чайник.

4. В ремнабор нужно:

- ножницы;
- игла с ниткой;
- карандаши;

- изолента;
- веревка;
- булавка.

5. В аптечке нужно:

- уголь активированный;
- марганцовка;
- лейкопластырь;
- бинт и вата;
- аспирин;
- но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)

Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличие от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

Инструкция

Закончите высказывание, выбрав один из вариантов «а», «б» или «в» - и обведя соответствующую букву в бланке напротив номера вопроса.

Бланк ответов.

№ ответа	1	2	3	4	5	6
1	а			в		б
2		в		а	б	
3	б	а		в		
4			б		в	а
5	в	а	б			
6	б	в				А
7		б	в	а		
8	б				а	в
9		б		а	в	
10				в	а	б
11	в	б	а			
12			а	б	в	
13	а				б	в
14		б		б	в	
15	в		а		б	
16	б		в			а

17				б	а	в
18	а	в	б			
19			в		а	б
20	в		б			а
21		а	в	б		
22		б	а	в		
23		в		а		б
24	а				б	в
Всего						

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:
 - А) общаться с самыми разными людьми;
 - Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, одежду, машины и т.д.;
 - В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:
 - А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 - Б) сюжет, действие героев;
 - В) информация, которая может пригодиться в жизни.
3. Меня обрадует Нобелевская премия:
 - А) в области науки;
 - Б) за общественную деятельность;
 - В) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать:
 - А) управляющим банка;
 - Б) главным инженером на производстве;
 - В) начальником экспедиции.
5. Будущее людей определяет:
 - А) достижение науки;
 - Б) развитие производства;
 - В) взаимопонимание среди людей.
6. На месте директора школы я прежде всего займусь:
 - А) благоустройством школы (столовая, спортзал, компьютеры);
 - Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - В) разработкой новых технологий обучения.
7. На технической выставке меня больше всего привлечет:
 - А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
 - Б) внутреннее устройство экспонатов (механизм);
 - В) практическое применение экспонатов.
8. В людях я ценю прежде всего:
 - А) мужество, смелость, выносливость;
 - Б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;

В) ответственность, аккуратность.

9. В свободное от работы время я буду:

А) писать стихи или музыку или рисовать;

Б) ставить различные опыты;

В) тренироваться.

10. В заграничных поездках меня больше всего привлечет:

А) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

Б) деловое общение;

В) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.

11. Мне интереснее беседовать:

А) о машине нового типа;

Б) о новой научной теории;

В) о человеческих взаимоотношениях.

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:

А) технический;

Б) музыкальный;

В) спортивный.

13. В школе больше внимания следует уделять:

А) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;

Б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;

В) укреплению дисциплины.

14. Я с большим интересом смотрю:

А) научно-популярные фильмы;

Б) программы о культуре и спорте;

В) спортивные программы.

15. Мне было бы интереснее работать:

А) с машинами, механизмами;

Б) с объектами природы;

В) с детьми или сверстниками.

16. Школа в первую очередь должна:

А) давать знания и умения;

Б) учить общению с другими людьми;

В) обучать навыкам работы.

17. Каждый человек должен:

А) вести здоровый образ жизни;

Б) иметь возможность заниматься творчеством;

В) иметь удобные бытовые условия.

18. Для благополучия общества в первую очередь необходима:

А) защита интересов и прав граждан;

Б) забота о материальном благополучии людей;

В) наука и технический прогресс.

19. Мне больше всего нравятся уроки:

А) физкультуры;

Б) математики;

В) труда.

20. Мне интереснее было бы:

А) планировать производство продукции;

Б) изготавливать изделия;

В) заниматься сбытом продукции.

21. Я предпочитаю читать статьи:

А) о выдающихся ученых и их открытиях;

Б) о творчестве ученых и музыкантов;

В) об интересных изобретениях.

22. Свободное время я охотнее провожу:

А) делая что-то по хозяйству;

Б) с книгой;

В) на выставках, концертах и пр.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:

А) о художественной выставке;

Б) о ситуации на фондовой бирже;

В) о научном открытии.

24. Я предпочитаю работать:

А) в помещении, где много людей;

Б) в необычных условиях;

В) в обычном кабинете.

Обработка и анализ результатов:

После заполнения бланка ребята должны подсчитать число обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и записать эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7-9 баллов – средне выраженная профессиональная склонность;

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

В каждой из шести колонок представлена сумма баллов. Она отражает склонность к определенному виду деятельности:

1 - Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обслуживанием (бытовым, медицинским, информационным), управлением, воспитанием и обучением. Люди, успешные в профессиях этой группы, должны уметь и любить общаться, находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения и особенности.

2 - Склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Кроме хорошей теоретической подготовки в определенных областях науки, людям, занимающимся

исследовательской деятельностью, необходимы такие качества, как рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 - Склонность к работе на производстве. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом. Профессии этой группы предъявляют повышенные требования к здоровью человека, координации движений, вниманию.

4 - Склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий, кроме наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских), отличает оригинальность мышления и независимость характера, стремление к совершенству.

5 - Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью и морально-волевым качествам.

6 - Склонность к плано-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом и преобразованием текстов (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Различие между интересами и склонностями: интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности «хочу делать». Можно интересоваться чем-либо, но не иметь желания этим заниматься (футбол, кино и т.п.). Профессию необходимо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:
 - тельняшка; - фуфайка;
 - двухслойный вязаный свитер.
2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:
 - внизу; - наверху; - на себе.
3. Спички можно защитить, опустив их головки в:

- бензин; - керосин; - парафин.
- 4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:
 - пище; - огне; - воде.
- 5. При поисках воды копайте яму в том месте, где: - трава наиболее зеленая; - камни наиболее крупные; - проходят звериные тропы.
- 6. Если спички отсырели:
 - потрите их о лезвие ножа; - потрите их о мочку уха; - потрите их о волосы.
- 7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях: - в воде; - на деревьях; - в земле.
- 8. При возникновении боли в желудке: - ложитесь животом вверх; - интенсивно массируйте мышцы живота; - пейте как можно больше теплой воды.
- 9. Если одежда загорелась:
 - бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
 - попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
 - сбейте пламя ветками дерева.
- 10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:
 - кричите и делайте резкие движения;
 - демонстративно повернитесь к нему спиной;
 - замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растет, не пугает, а от холода спасает.
 - кормушка; - дерево; - дом лесника.
2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.
 - турист;
 - мельник;
 - лесник.
3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит. - дерево; - кустарник; - цветок.
4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.
 - болото; - озеро; - река.
5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.
 - камыш;
 - лесничий;
 - деревья.
6. Зимой спит, летом журчит.
 - ручей;
 - озеро;

- болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зеленый цвет на топографических планах и физических картах? Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
5. Какие карты называются контурными?
6. Какой процесс называется генерализацией?
7. Приведите примеры карт по содержанию.
8. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
9. Карта является важнейшим источником, чего ...?

10. Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещенные к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	

2	Вареные колбасы	
3	Шоколад, мед	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приема	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100- 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8, 1, 7, 9, 6, 5

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливый человек - это тот, кто...

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

- 1 - совсем неважно;
- 2 - почти неважно;
- 3 - немного важно;
- 4 - довольно важно;
- 5 - очень важно.

Самостоятельность

- как независимость в суждениях и оценках 1 2 3 4 5
- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5
- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5
- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5
- удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5
- интересная работа 1 2 3 4 5 - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1 2 3 4
- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5
- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5
- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5
- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5
- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5
- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5
- равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;

- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты...
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не хватает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.

20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет» Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

- 0–6 баллов – неготовность;
- 7–12 баллов – низкая готовность;
- 13–18 баллов – средняя готовность;
- 19–24 балла – высокая готовность.

Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
 - 3 – почти всегда;
 - 2 – иногда;
 - 1 – очень редко;
 - 0 – никогда.
1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.
 2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
 3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
 4. Я умею прощать людей.

5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

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

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Промежуточная аттестация обучающихся

1. Туризм – это...
 - А) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.
 - Б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).
 - В) наука о вязании узлов.
2. Всемирный день туризма отмечают...
 - А) 27 сентября
 - Б) 20 сентября
 - В) 25 сентября
3. Выберите старинные предметы быта А) компьютер, мобильный телефон.
 - Б) телевизор, радио
 - В) керосиновый фонарь, литовка
4. Что обозначает знак — F, в международной кодовой таблице воздушных сигналов «земля-воздух»?
 - А) нужны медикаменты
 - Б) не способны двигаться
 - В) нужны пища и вода
5. Как называется узел, изображённый на картинке.



- А) «прямой»
 - Б) «морской»
 - В) «восьмерка»
6. Выберите прибор, который определяет стороны света
 - А) часы
 - Б) компас
 - В) радиостанция
7. На какой стороне дерева больше мхов и лишайников?
 - А) на северной
 - Б) на южной
 - В) на западной
8. Что мне делать? Как мне быть? Нужно срочно позвонить. Должны знать и ты, и он в этом месте...
 - А) телефон
 - Б) граммофон
 - В) смартфон
9. Заболел живот у Ромы, не дойти ему до дома. В ситуации такой Нужно знак найти. Какой?

- А) место остановки автобуса
 Б) место остановки трамвая
 В) пункт первой медицинской помощи
10. Выбери продукты, которые полезны для нашего организма
11. А) чипсы, гамбургер
 Б) газированная вода, мармелад с красителями
 В) фрукты, овощи, ягоды, молоко, хлеб
12. Выбери, что полезно
- А) гулять на улице
 Б) кушать жирную пищу
 В) много кушать
13. Поход – это...
- А) организованное, запланированное путешествие
 Б) проезд на автобусе
 В) плавание на лодке
14. Костер – это...
- А) пожар
 Б) горящая куча дров
 В) огонь в печи
15. Назови тип костра, изображенный на картинке



- А) «шалаш»
 Б) «таёжный»
 В) «звёздный»
16. Бивак – это...
- А) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды
 Б) название палатки
 В) тип костра

Виды узлов.



Виды костров.

Виды костров



Аптечка.



Итоговый тест.

1. Что относится к личному снаряжению?
 - А) Палатка
 - Б) Рюкзак
 - В) Котелок
 - Г) Куртка
 - Д) Нож
2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?
 - А) Свитер.
 - Б) Картографический материал
 - В) Вербка.
 - Г) Велосипед
 - Д) Топор
3. Что относится к специальному снаряжению?
 - А) Лыжи
 - Б) Ботинки
 - В) Коврик
 - Г) Бахилы
 - Д) Спальник групповой
4. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?
 - А) Кроссовки
 - Б) Свитер
 - В) Носки шерстяные
 - Г) Белую рубашку
 - Д) Шапку
5. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?
 - А) Сушка обуви
 - Б) Махание горячей веткой
 - В) Борьба за место у костра
 - Г) Бег вокруг костра
 - Д) Чтение книги
6. Каков порядок установки палатки?
 - А) Застегнуть вход палатки
 - Б) Вынуть палатку из чехла
 - В) Натянуть и закрепить боковые оттяжки
 - Г) Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек
 - Д) Растянуть и закрепить днище палатки

- Е) Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.
7. Каков порядок сборки палатки?
- А) Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку
- Б) Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
- В) Уложить в чехол
- Г) Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние
- Д) Уложить на землю и свернуть
8. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?
- А) Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3)
- Б) Определить естественный наклон дерева
- В) Когда дерево начнет падать, отойти в сторону
- Г) Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево
- Д) С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.
9. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?
- А) Нодья
- Б) Колодец
- В) Шалаш
- Г) Таежный
- Д) Любой
10. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?
- А) Шалаш
- Б) Колодец
- В) Таежный
- Г) Любой
- Д) Нодья
11. Как правильно развести костер?
- А) Приготовить дрова от тонких до толстых
- Б) Зажечь березовую кору
- В) Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями)
- Г) Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще
- Д) Сделать настил из толстых веток
- Е) Заготовить березовую кору
- Ж) По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.
12. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

- А) Без разницы
 - Б) Да
 - В) Нет
 - Г) Может быть временно (подкинуть дрова).
13. Как надо сушить ботинки у костра?
- А) Поставил и ушел
 - Б) Поставил и попросил дежурного присмотреть.
 - В) Поставил перед собой и постоянно их поворачивать
 - Г) Не знаю
 - Д) Держишь ботинки в руках.
14. Какие узлы используются для вязки петель?
- А) Прямой
 - Б) Восьмерка
 - В) Булинь
 - Г) Ткацкий
 - Д) Штык
15. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?
- А) Прямой
 - Б) Двойной проводник
 - В) Ткацкий
 - Г) Булинь
 - Д) Встречный
16. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?
- А) Академический
 - Б) Ткацкий
 - В) Прямой
 - Г) Встречный
 - Д) Брамшкотовый
17. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?
- А) Восьмерка
 - Б) Встречный
 - В) Ткацкий
 - Г) Прямой
 - Д) Проводник.
18. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?
- А) Встречный
 - Б) Булинь
 - В) Прямой
19. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

- А) Масштабные.
- Б) Внемасштабные
- В) Пояснительные.
- Г) Линейные
- Д) Площадные

20. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, Поля и озера?

- А) Масштабные
- Б) Внемасштабные
- В) Пояснительные
- Г) Линейные
- Д) Площадные

21. Куда должны быть развернуты лицом участники,обеспечивающие страховку и сопровождение?

- А) Спинной к переправляющемуся
- Б) Лицом к переправляющемуся
- В) Бокомк переправляющемуся
- Г) Не имеет значения

22. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

- А) В грудной карабин
- Б) Через скользящий карабин
- В) В беседку
- Г) Незнаю

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее,
3	Лейкопластырь, бинт	3	противовоспалительное
4	Перекись водорода 3%	4	Сердечно – сосудистое
5	Облепиховое масло	5	Перевязочное
6	Аспирин, парацетамол	6	Седативное (успокоительное)
7	Уголь активированный	7	Обезболивающее
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое (при боли в горле)
9	Скипидарная мазь	9	Антисептическое
10	Нашатырный спирт	10	Согревающее
			Адсорбирующее (при пищевом отравлении)

		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное (противоаллергическое)
	Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.		

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещенные к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	
2	Вареные колбасы	
3	Шоколад, мед	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приема	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100- 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8, 1, 7, 9, 6, 5

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

5. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливый человек - это тот, кто...

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

6. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1 - совсем неважно;

2 - почти неважно;

3 - немного важно;

4 - довольно важно;

5 - очень важно.

Самостоятельность

- как независимость в суждениях и оценках 1 2 3 4 5

- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5

- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5

- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5
удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5 - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1 2 3 4

- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5

- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5

- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5

- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5

- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5

- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5

- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5

- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5

равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

7. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;

- в общественных делах;

- на занятиях кружка, клуба, секции;

- при проведении досуга;

- нигде;

- где еще (допиши)

8. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

25. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
26. Основной мотив выбора – материальные интересы.
27. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
28. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
29. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
30. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты...
31. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
32. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
33. Не важно, кем работать, важно, как работать.
34. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
35. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не хватает.
36. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
37. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
38. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
39. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
40. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
41. Вы консультировались о выборе профессии у врача.

42. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.

43. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.

44. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.

45. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).

46. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.

47. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.

48. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

0–6 баллов – неготовность;

7–12 баллов – низкая готовность;

13–18 баллов – средняя готовность;

19–24 балла – высокая готовность.

Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

21. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.

22. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
23. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
24. Я умею прощать людей.
25. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
26. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
27. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
28. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
29. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
30. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
31. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
32. Мне нравится помогать другим.
33. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
34. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
35. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
36. Переживаю неприятности других, как свои.
37. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
38. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
39. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
40. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

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

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Промежуточная аттестация обучающихся

17. Туризм – это...
- А) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.
 - Б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).
 - В) наука о вязании узлов.
18. Всемирный день туризма отмечают...
- А) 27 сентября
 - Б) 20 сентября
 - В) 25 сентября
19. Выберите старинные предметы быта А) компьютер, мобильный телефон.
- Б) телевизор, радио
 - В) керосиновый фонарь, литовка
20. Что обозначает знак — F, в международной кодовой таблице воздушных сигналов «земля-воздух»?
- А) нужны медикаменты
 - Б) не способны двигаться
 - В) нужны пища и вода
21. Как называется узел, изображённый на картинке.



- А) «прямой»
 - Б) «морской»
 - В) «восьмерка»
22. Выберите прибор, который определяет стороны света
- А) часы
 - Б) компас
 - В) радиостанция
23. На какой стороне дерева больше мхов и лишайников?
- А) на северной
 - Б) на южной
 - В) на западной
24. Что мне делать? Как мне быть? Нужно срочно позвонить. Должны знать и ты, и он в этом месте...
- А) телефон
 - Б) граммофон
 - В) смартфон
25. Заболел живот у Ромы, не дойти ему до дома. В ситуации такой Нужно знак найти. Какой?

- А) место остановки автобуса
 Б) место остановки трамвая
 В) пункт первой медицинской помощи
26. Выбери продукты, которые полезны для нашего организма
27. А) чипсы, гамбургер
 Б) газированная вода, мармелад с красителями
 В) фрукты, овощи, ягоды, молоко, хлеб
28. Выбери, что полезно
- А) гулять на улице
 Б) кушать жирную пищу
 В) много кушать
29. Поход – это...
- А) организованное, запланированное путешествие
 Б) проезд на автобусе
 В) плавание на лодке
30. Костер – это...
- А) пожар
 Б) горящая куча дров
 В) огонь в печи
31. Назови тип костра, изображенный на картинке



- А) «шалаш»
 Б) «таёжный»
 В) «звёздный»
32. Бивак – это...
- А) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды
 Б) название палатки
 В) тип костра

Виды узлов.



Виды костров.



Аптечка.



Итоговый тест.

23. Что относится к личному снаряжению?

- А) Палатка
- Б) Рюкзак
- В) Котелок
- Г) Куртка
- Д) Нож

24. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

- А) Свитер.
- Б) Картографический материал
- В) Веревка.
- Г) Велосипед
- Д) Топор

25. Что относится к специальному снаряжению?

- А) Лыжи
- Б) Ботинки
- В) Коврик
- Г) Бахилы
- Д) Спальник групповой

26. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было теплоспать в палатке?

- А) Кроссовки
- Б) Свитер
- В) Носки шерстяные
- Г) Белую рубашку
- Д) Шапку

27. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

- А) Сушка обуви
- Б) Махание горячей веткой
- В) Борьба за место у костра
- Г) Бег вокруг костра
- Д) Чтение книги

28. Каков порядок установки палатки?

- А) Застегнуть вход палатки
- Б) Вынуть палатку из чехла
- В) Натянуть и закрепить боковые оттяжки
- Г) Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью

колышек

- Д) Растянуть и закрепить днище палатки
- Е) Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

29. Каков порядок сборки палатки?

- А) Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку
 - Б) Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
 - В) Уложить в чехол
 - Г) Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние
 - Д) Уложить на землю и свернуть
30. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?
- А) Сделать подруб запила (со стороны 1/3)
 - Б) Определить естественный наклон дерева
 - В) Когда дерево начнет падать, отойти в сторону
 - Г) Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево
 - Д) С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.
31. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?
- А) Нодья
 - Б) Колодец
 - В) Шалаш
 - Г) Таежный
 - Д) Любой
32. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?
- А) Шалаш
 - Б) Колодец
 - В) Таежный
 - Г) Любой
 - Д) Нодья
33. Как правильно развести костер?
- А) Приготовить дрова от тонких до толстых
 - Б) Зажечь березовую кору
 - В) Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями)
 - Г) Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще
 - Д) Сделать настил из толстых веток
 - Е) Заготовить березовую кору
 - Ж) По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.
34. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?
- А) Без разницы
 - Б) Да

- В) Нет
 Г) Может быть временно (подкинуть дрова).
35. Как надо сушить ботинки у костра?
 А) Поставил и ушел
 Б) Поставил и попросил дежурного присмотреть.
 В) Поставил перед собой и постоянно их поворачивать
 Г) Не знаю
 Д) Держишь ботинки в руках.
36. Какие узлы используются для вязки петель?
 А) Прямой
 Б) Восьмерка
 В) Булинь
 Г) Ткацкий
 Д) Штык
37. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?
 А) Прямой
 Б) Двойной проводник
 В) Ткацкий
 Г) Булинь
 Д) Встречный
38. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?
 А) Академический
 Б) Ткацкий
 В) Прямой
 Г) Встречный
 Д) Брамшкотовый
39. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?
 А) Восьмерка
 Б) Встречный
 В) Ткацкий
 Г) Прямой
 Д) Проводник.
40. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?
 А) Встречный
 Б) Булинь
 В) Прямой
41. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?
 А) Масштабные.

- Б) Внемасштабные
- В) Пояснительные.
- Г) Линейные
- Д) Площадные

42. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, Поля и озера?

- А) Масштабные
- Б) Внемасштабные
- В) Пояснительные
- Г) Линейные
- Д) Площадные

43. Куда должны быть развернуты лицом участники,обеспечивающие страховку и сопровождение?

- А) Спинной к переправляющемуся
- Б) Лицом к переправляющемуся
- В) Бокомк переправляющемуся
- Г) Не имеет значения

44. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

- А) В грудной карабин
- Б) Через скользящий карабин
- В) В беседку
- Г) Не знаю

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025