

Районный отдел образования местной администрации Кваркенского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Кваркенский Центр внешкольной работы»

Программа принята к реализации  
методическим советом  
МАУДО "Кваркенский Центр  
внешкольной работы"  
Протокол № 1 от 31.08.2023года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО  
«Кваркенский ЦВР»  
Алтаева Г.Л.  
Приказ № 39 от 31.08.2023 года  
Дата корректировки «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«ОРИЕНТИР»**

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Семиренко Юрий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3-27
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3-8
	Направленность программы	3
	Актуальность программы	3-4
	Отличительная особенность программы	4-5
	Новизна программы	5
	Адресат программы	6
	Объем и срок освоения программы	7
	Форма обучения	7
	Форма реализации программы	7
	Формы организации деятельности обучающихся	7
	Особенности организации образовательного процесса	7
	Режим занятий	7
	Концепция программы	7-8
<b>1.2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	8-10
<b>1.3.</b>	<b>Содержание программы</b>	11-27
	Учебный план	11-13
	Содержание программы	13-23
	Планируемые результаты	23-27
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	28-54
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	28-39
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	40-42
	Материально-техническое обеспечение	40-42
	Информационное обеспечение	42
	Кадровое обеспечение	42
<b>2.3.</b>	<b>Формы аттестации</b>	42-43
	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	42-43
	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	43
<b>2.4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	43-45
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы</b>	45-51
<b>2.8.</b>	<b>Список литературы</b>	51-54
	Нормативно-правовые документы	51-52
	Основная литература для педагога	53
	Дополнительная литература для педагога	53-54
	Литература для детей	

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентир» носит туристско-краеведческую направленность и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования. Программа «Ориентир» реализуется в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Кваркенский Центр внешкольной работы». Программа дополнялась и перерабатывалась с учетом социального и государственного заказа, меняющихся нормативно-правовых, информационно-методических требований.

#### **Актуальность программы**

Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую современному национальному воспитательному идеалу, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Практическая значимость программы обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развитие физической и

социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, обозначенные в Программе развития воспитательной компоненты в образовательных учреждениях. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций. Таким образом, создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся.

Программа актуализирует и развивает знания, умения и навыки подростков, полученные ими в ходе изучения образовательных программ общеобразовательной школы: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «Технология», «География», «Обществознание», «Биология», «Физика», «Химия». В ходе реализации программы актуализируются универсальные учебные действия, приобретаемые в школе.

Содержание программы обеспечивает решение задач повышения вариативности, качества и доступности дополнительного образования, посредством введения инвариантной и вариативной частей.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им характерных возрастных потребностей – в самопознании, самореализации и самоидентификации. Занятия по программе создают условия для реализации выше указанных потребностей и поэтому являются актуальными для подростков данного возраста.

### **Отличительные особенности программы**

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005), программа

«Спортивный туризм» (Бондаренко А.В., Оренбург, 2015), программа «Меридиан – 56» (Левшина Е.Н., Оренбург, 2016).

Программа «Ориентир» составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (М.: ФГАУ «ФИРО», 2015) и имеет ряд отличительных особенностей. Отличие в целях программ. Программа ставит целью формирование ориентации на базовые национальные ценности, такие как: патриотизм, труд и творчество, природа, в отличие от вышеуказанных программ, основной целью которых является формирование разносторонне развитой личности, привлечение обучающихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям, достижение высоких спортивных результатов, подготовка квалифицированных туристов-спортсменов. Отличие в сроках реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения (10 ч в неделю). Отличие в содержании программы. Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Ориентир» на всем протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Оренбургской области: пешеходный, велосипедный, лыжный и в меньшей степени водный. Отличие в организационно-педагогических условиях реализации программы. Структура программы «Ориентир» содержит учебный календарный график, отсутствующий у выше перечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в районе и области.

### **Новизна программы**

Заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса. Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию и не учитывает требования Единой всероссийской спортивной классификации.

## **Адресат программы**

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются подростки в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. По сути и характеру происходящих личностных изменений, подростковый возраст является кризисным. Характерными для него являются несколько видов существенных интересов (доминант), на которые и ориентирована данная программа:

- «эгоцентрическая доминанта» – интерес к собственной личности;
- «доминанта дали» – установка на обширные, большие масштабы, которые для подростка гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- «доминанта усилия» – интерес к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, который может проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;
- «доминанта романтики» – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В подростковом возрасте важную роль играет социально-значимая деятельность: общение (Д. Б. Эльконин), учение (Л. И. Божович), общественно-полезный труд (Д. И. Фельдштейн).

Программа «Ориентир» в полной мере отвечает интересам подростка, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические особенности обучающихся.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и ведущих потребностей подростков и направлена на создание необходимых условий для оздоровления, рационального использования свободного времени, формирования навыков здорового образа жизни, создания максимальных условий для социальной адаптации.

Обучение по программе «Ориентир» ведётся на **русском языке**.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения; реализуется в объеме 360 часов.

### **Форма обучения**

Программа предполагает очную форму и дистанционную с применением электронного обучения.

**Форма реализации программы** – групповая.

### **Формы организации деятельности обучающихся:**

- фронтальная (тренировочные, практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (разработка и защита проектов);
- групповая (походы, соревнования, тренировочные занятия);
- коллективная (заседания клуба).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При определении весовых, объемных нагрузок, интенсивности тренировок образовательный процесс реализуется на принципах дифференциации и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

Состав группы 10-15 человек, что обусловлено необходимостью обеспечения самостраховки, взаимостраховки на тренировочных занятиях, безопасности детей на соревнованиях.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа.

### **Концепция программы**

Концептуальной идеей программы «Ориентир» является понимание спортивно-оздоровительного туризма как средства развития личности подростка:

- средство самопознания. Туризм дает возможность объективной оценки подростками своих морально-волевых, физических, функциональных, качеств, развивает способность к рефлексии нового опыта, реакций и ощущений в нестандартных ситуациях.
- средство самосовершенствования. Туризм как вид спорта развивает мотивацию к личностным изменениям, развитию потенциальных возможностей, ориентирует на достижение результата и, следовательно, преодоление трудностей, препятствий, следовательно, физическое и нравственное развитие;
- средство самореализации. Туризм как разноплановая и вариативная деятельность предоставляет широкие возможности раскрыть индивидуальные способности и личные качества и предъявить их окружающим (сверстникам, значимым взрослым), что повышает самооценку подростка;
- средство самоидентификации. Туризм предоставляет подростку возможность выйти за пределы ранних идентификаций, привычных социальных ролей: взаимодействие в постоянных и временных референтных группах (спортивные связки и команды, судейские бригады, походные группы и др.), общение со значимыми взрослыми, обеспечивает большой выбор разнообразия функциональных ролей.
- средство становления гражданской идентичности. Туризм и краеведческая деятельность способствуют развитию патриотических чувств, осознанию подростком своей территориальной и духовной принадлежности к малой Родине, Отечеству, российской культуре и истории.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование ориентации подростков на базовые национальные ценности: Родина, Природа, Здоровье, Труд, Творчество, средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

в сфере воспитания:



- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
  - способствовать социальной адаптации подростка, интериоризации им социальных норм;
  - воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;
  - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;
  - воспитывать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командный дух»;
  - формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
  - воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- в сфере развития:
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;
  - развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в творческом самовыражении;
  - развивать рефлексивные умения, выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;
  - развивать психические познавательные процессы: мышление, внимание, воображение, память, восприятие, речь;
  - развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию, равновесие, ориентацию в пространстве;
  - развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
  - развивать проектные и исследовательские умения;

в сфере обучения

- сформировать знания о технике и тактике пешеходного, велосипедного, лыжного и водного туризма;
- сформировать навыки соревновательной деятельности по видам туризма;
- расширить знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;
- обогатить представления об истории, культуре, географии родного края;
- сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения поведения и выживания в природной среде;
- сформировать коммуникативную компетентность, умение вести консенсусный диалог;
- сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, умения оказывать доврачебную помощь.

### 1.3. Содержание программы

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентир» – 360 часов, 5 раз по 2 часа в неделю.

№ п/п	НАЗВАНИЕ			Всего	Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика		
1	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	1	1	<b>2</b>	-
2	<b>ТОПОГРАФИЯ</b>	6	20	<b>26</b>	Соревнование по топографии
3	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	6	36	<b>42</b>	Соревнования по ориентированию
4	<b>ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ</b>	4	18	<b>22</b>	Защита проекта
5	<b>ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>	4	36	<b>40</b>	Соревнование по основам медицинских знаний
6	<b>ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ</b>	8	46	<b>54</b>	Однодневный ПВД
7	<b>СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)</b>	8	100	<b>108</b>	Соревнования по видам туризма
8	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	2	62	<b>64</b>	Сдача контрольных нормативов
9	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	-	2	<b>2</b>	-
	<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>321</b>	<b>360</b>	-

<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b> <b>«Путешествие в Турград»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Формы контроля: опрос, наблюдение
<b>2.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, игры, кроссворды Форма аттестации: соревнования по топографии
<b>2.1.</b>	<b>Карта</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
2.1.1.	Использование карт в туризме	2	2	4	
2.1.2.	Масштаб	2	4	6	
2.1.3.	Измерение расстояния	-	2	2	
<b>2.2.</b>	<b>Условные знаки</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
2.2.1.	Условные знаки топографических карт	2	2	4	
2.2.2.	Определение условных знаков	-	6	6	
2.2.3.	Чтение карт	-	4	4	
<b>3.</b>	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина  Форма аттестации: соревнования по ориентированию
<b>3.1.</b>	<b>Ориентирование как вид спорта</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	
3.1.1.	Спортивная карта	-	8	8	
3.1.2.	Правила организация соревнований по спортивному ориентированию	4	2	6	
3.1.3.	Дистанция «по выбору»	-	4	4	
<b>3.2.</b>	<b>Туристское ориентирование</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	
3.2.1.	Способы ориентирования	2	14	16	
3.2.2.	Ориентирование по местным предметам	-	4	4	
3.2.3.	Компас и работа с ним	-	4	4	
<b>4.</b>	<b>ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	Формы контроля: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
4.1.	Туристский потенциал Оренбургской области	2	10	12	
4.2.	Топонимика Оренбургской области	2	8	10	
<b>5.</b>	<b>ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине
5.1.	Медицинская аптечка	-	6	6	
5.2.	Алгоритм оказания неотложной помощи	2	-	2	
5.3.	Правила наложений повязок	-	10	10	
5.4.	Оказание помощи при закрытых травмах	2	10	12	
5.5.	Способы транспортировки	-	10	10	

	пострадавшего				
<b>6.</b>	<b>ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов  Форма аттестации: участие в однодневном походе выходного дня
6.1.	Безопасность в природной среде	2	2	4	
6.2.	Личное и групповое снаряжение	2	2	4	
6.3.	Ремнабор	2	-	2	
6.4.	Питьевой режим и организация питания	2	-	2	
6.5.	Организация биваков и охрана природы	-	12	12	
6.6.	Туристские узлы	-	20	20	
6.7.	Поход выходного дня	-	10	10	
<b>7.</b>	<b>СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий  Форма аттестации: соревнования по видам туризма
7.1.	Пешеходный туризм	2	40	42	
7.2.	Велосипедный туризм	2	22	24	
7.3.	Лыжный туризм	2	28	30	
7.4.	Водный туризм	2	10	12	
<b>8.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений. Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов
<b>9.</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ»</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Формы контроля: анкетирование, тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>39</b>	<b>321</b>	<b>360</b>	

## Содержание программы

### 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Путешествие в Турград» - 2 часа

Теория (1 ч). Понятие «туризм». История отечественного спортивного туризма. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма. Группа дисциплин «маршрут». Группа дисциплин «дистанция». Понятие о нормативных документах спортивного туризма (Правила, Регламенты по видам туризма).

Практика (1 ч.) Игры на знакомство. Просмотр видеороликов, презентаций о деятельности объединения «Ориентир». Знакомство с портфолио обучающегося. Входная диагностика.

Формы контроля: опрос, наблюдение.2. ТОПОГРАФИЯ

### **2.1. Карта – 12 часов**

#### **2.1.1. Использование карт в туризме – 4 часа**

Теория (2 ч). Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта.

Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Практика (2 ч). Составление плана учебной комнаты, школьного двора.

Игра «Топографические пазлы».

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры.

#### **2.1.2. Масштаб – 6 часов**

Теория (2 ч). Виды масштаба, обозначение их на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр.

Практика (4 ч). Решение топографических задач (определение расстояний на местности и карте, определение масштаба).

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, топографические игры.

#### **2.1.3. Измерение расстояний по карте – 2 часа**

Практика (2 ч). Измерение расстояний по карте. Измерение кривых и ломаных линий линейкой, ниткой, курвиметром. Измерение расстояний по разномасштабным картам.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

### **2.2. Условные знаки – 14 часов**

#### **2.2.1. Условные знаки топографических карт – 4 часа**

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

Практика (2 ч). Распределение учебных карточек условных знаков на группы по цвету. Чтение условных сокращений на топографических картах. Упражнения на запоминание условных знаков.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, игра «Топографические пазлы».

### **2.2.2. Определение условных знаков – 6 часов**

Практика (6 ч). Определение топографических знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба. Игра «Прочитай условный знак» (по учебным карточкам условных знаков).

Формы контроля: выполнение практических заданий; решение кроссвордов по топографии.

### **2.2.3. Чтение карты – 4 часа**

Практика (4 ч). Чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом. Участие в соревновании по топографии «Таинственные знаки».

Формы контроля: соревнование по топографии.

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 42 часа**

### **3.1. Ориентирование как вид спорта – 18 часов**

#### **3.1.1. Спортивная карта – 8 часов**

Практика (8 ч). Определение условных знаков карт для спортивного ориентирования, определение условных знаков для нанесения элементов дистанции. Чтение спортивной карты. Упражнения на запоминание условных знаков карт для спортивного ориентирования спортивных карт.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

#### **3.1.2. Правила организации соревнований по спортивному ориентированию – 6 часов**

Теория (4 ч). Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований: по выбору, в заданном направлении, на маркированном

маршруте. Карточка участника. Контрольный пункт (КП), способы его отметки, легенды КП.

Практика (2 ч). Разработка маршрута движения на дистанции по карте.

Интерактивные, имитационные игры по ориентированию.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

### **3.1.3. Дистанция «по выбору» - 4 часа**

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «по выбору».

Формы контроля: наблюдение, соревнование.

## **3.2. Туристское ориентирование – 24 часа**

### **3.2.1. Способы ориентирования – 16 часов**

Теория (2 ч). Ориентирование по легенде, по карте, по местным признакам. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде.

Практика (14 ч). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения на ориентирование на местности по легенде. Составление легенды.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

### **3.2.2. Ориентирование по местным предметам – 4 часа**

Практика (4 ч). Упражнения на определение сторон горизонта по Солнцу и часам, по тени. Игра-викторина «Определение сторон горизонта по местным признакам».

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, викторина.

### **3.2.3. Компас и работа с ним – 4 часа**



Практика (4 ч). Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Формы контроля: опрос, выполнение заданий.

#### **4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ – 22 часа**

##### **4.1. Туристский потенциал Оренбургской области – 12 часов**

Теория (2 ч). География, история возникновения, достопримечательности, экскурсионные объекты, музеи.

Практика (4 ч). Изучение туристских схем, карт, атласов, путеводителей и нахождение краеведческих объектов. Разработка экскурсионного маршрута. Нанесение экскурсионных объектов на схему (план) города.

Практика (6 ч). Экскурсия в музей истории. Знакомство с географией, историей возникновения и развития Оренбургской области, военным прошлым, традициями и культурой, выдающимися людьми, чьи имена связаны с Оренбургской областью.

Формы контроля: опрос, викторины, выполнение практических заданий, наблюдение.

##### **4.2. Топонимика Оренбургской области – 10 часов**

Теория (2 ч). Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных (гидронимы, оронимы) объектов и связанных с населенными пунктами (ойконимы, урбанонимы, годонимы); по языковому происхождению.

Практика (8 ч). Работа над творческим проектом «Топонимика Оренбургской области», презентация проекта.

Формы контроля: опрос, тестирование, защита проекта.

#### **5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 40 часов**

##### **5.1. Медицинская аптечка – 6 часов**

Практика (6 ч). Изучение походной аптечки, составление списка и назначения лекарственных препаратов. Комплектование аптечки.

Определение лекарственных растений по фотографиям.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий.

### **5.2. Алгоритм оказания неотложной помощи – 2 часа**

Теория (2 ч). Причины возникновения неотложных состояний. Понятие «неотложная помощь». Задачи первой доврачебной помощи.

Первоочередные мероприятия. Последующие мероприятия. Алгоритм действий при неотложных состояниях.

Формы контроля: опрос.

### **5.3. Правила наложения повязок – 10 часов**

Практика (10 ч). Изучение правил бинтования. Наложение повязок с использованием табельных перевязочных средств.

Формы контроля: выполнение практических заданий, манипуляций.

### **5.4. Оказание первой помощи при закрытых травмах – 12 часов**

Теория (2 ч). Мозоли: профилактика, лечение. Травма: понятие, виды. Закрытые травмы. Ушиб, растяжение, вывих, перелом: признаки, первая помощь. Иммобилизация. Ожоги и обморожения: признаки, профилактика, первая помощь. Тепловой и солнечный удар: профилактика, первая помощь. Укусы насекомых (клещей, ос), змей: первая помощь. Материал для наложения повязок, правила наложения повязок.

Практика (8 ч). Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Иммобилизация подручными средствами.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по медицине «Айболит».

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, соревнование.

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего – 10 часов**

Практика (10 ч). Транспортировка условного пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

## **6. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ – 54 часа**

### **6.1. Безопасность в природной среде – 4 часа**

Теория (2 ч). Правила поведения туристов в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя.

Практика (2 ч). Практическая работа с пилой и топором. Игра «Разведи костер».

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

Примечание: Умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.2. Личное и групповое снаряжение – 4 часа**

Теория (2 ч) Личное снаряжение для похода выходного дня. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для похода выходного дня. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение.

Практика (2 ч). Подбор одежды, обуви, личного и группового снаряжения для похода выходного дня в зависимости от сезона. Укладка рюкзака. Установка каркасной палатки.

Формы контроля: опрос, игра «Собери рюкзак», наблюдение.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.3. Ремнабор – 2 часа**

Теория (2 ч). Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремнабора в зависимости от вида туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.4. Питьевой режим и организация питания – 2 часа**

Теория (2 ч). Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе. Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.5. Организация биваков и охрана природы – 12 часов**

Практика (12 ч). Выполнение практических заданий по заготовке дров, разведению различных типов костров, приготовлению пищи, утилизации мусора.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.6. Туристские узлы – 20 часов**

Практика (20 ч). Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, проводник- восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый. Мини- соревнование по вязке узлов.

Формы контроля: выполнение практических заданий, мини-соревнование.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

### **6.7. Поход выходного дня – 10 часов**

Практика (10 ч). Однодневный поход выходного дня. Закрепление и отработка умений и навыков всех модулей программы.

## **7. ПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ) – 108 часов**

### **7.1. Пешеходный туризм – 42 часа**

Теория (2 ч). Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время, снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1,2 класса. Понятие о системе оценки и таблице штрафов. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Практика (36 ч). Отработка технических приемов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 1,2 класса: лично, связкой, группой.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 1,2 класса.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов, соревнование.

### **7.2. Велосипедный туризм – 24 часа**

Теория (2 ч). Устройство горного велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: «фигурное вождение», «туристский триал», «кросс-маршрут». Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (20 ч). Изучение устройства горного велосипеда. Отработка технических приемов дистанций «фигурное вождение» и туристский «триал» 1,2 класса.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях на велодистанциях 1,2 класса.  
Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение заданий.

### **7.3. Лыжный туризм – 30 часов**

Теория (2 ч). Одежда и обувь для занятий лыжным туризмом. Подбор лыж и палок. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Предупреждение отморожений. Техника передвижения на лыжах. Способы преодоления подъема: «лесенкой», «елочкой», «в лоб».

Практика (26 ч). Отработка техники выполнения поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Упражнения на формирование и совершенствование умений и навыков преодоления подъемов («лесенкой», «елочкой»), спусков и простых препятствий (бревно, канава).

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях на дистанциях 1,2 класса.  
Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

### **7.4. Водный туризм – 12 часов**

Теория (2 ч). Спортивные суда, требования к ним и участникам. Спортивные дистанции: «слалом», «эстафета», «ралли». Спасательный конец: назначение, правила использования. Обеспечение безопасности на соревнованиях по водному туризму.

Практика (8 ч). Выполнение упражнений по метанию спасательного конца.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по водному туризму. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

## **8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 64 часа**

Теория (2 ч). Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (62 ч). Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

## **9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Фестиваль достижений» - 2 часа**

Практика (2 ч). По итогам учебного года проводится торжественное мероприятие «Фестиваль достижений» с участием обучающихся и родителей, в программу которого входит: церемония вручения документа о прохождении похода выходного дня, презентация лучших проектов, выставка портфолио достижений за учебный год, награждение благодарственными письмами родителей обучающихся, чаепитие. Промежуточная диагностика.

Формы контроля: наблюдение, анализ работ обучающихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В течение изучения курса программы «Ориентир» проводится входная, промежуточная и итоговая диагностика и аттестация обучающихся.

Результаты обработанных данных заносятся в «Бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы».

Планируемые результаты освоения программы «Ориентир» отслеживаются по трем компонентам: предметный, личностный, метапредметный, что позволяет определить динамику развития каждого воспитанника.

## *Предметные результаты*

<b>Знания, умения, навыки</b>	<b>Методы, методики</b>
<b>ТОПОГРАФИЯ</b>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сетка и рамка топографии чешской карты;</li> <li>- условные сокращения и знаки топографических карт;</li> <li>- классификация условных знаков.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь ориентировать карту;</li> <li>- определять расстояние по разномасштабным картам;</li> <li>- определять высоту и крутизну склона по карте;</li> <li>- определять и вычерчивать топографические знаки, вычерчивать маршрутную ленту</li> </ul>	<p>Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, наблюдение, соревнование по топографии</p>
<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности организация соревнований по спортивному ориентированию;</li> <li>- тактические приемы спортивного ориентирования (азимутальный бег, бег с заранее заданной ошибкой);</li> <li>- виды ориентиров, способы «привязки» (определения точки стояния на карте);</li> <li>- порядок действий в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях по спортивному ориентированию.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать дистанцию «в заданном направлении», выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход, бег с заранее заданной ошибкой;</li> <li>- определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту, определять место своего нахождения</li> </ul>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование</p>
<b>ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ</b>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности климата, растительного и животного мира Оренбургской области;</li> <li>- основные природные памятники и топонимы Оренбургской области.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять памятники природы и основные топонимы Оренбургской области по фотографии;</li> <li>- объяснить возникновение основных топонимов Оренбуржья.</li> </ul>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, защита проекта</p>
<b>ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>	



<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшие методы наблюдения за самочувствием и здоровьем;</li> <li>- понятия «рана», «кровотечение», «реанимация», «ИВЛ», «непрямой массаж сердца»;</li> <li>- методы временной остановки кровотечения и технику наложения жгута;</li> <li>- виды носилок и требования к ним, правила транспортировки пострадавшего на носилках.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерять температуру тела, АД, пульс;</li> <li>- оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах;</li> <li>- накладывать жгут;</li> <li>- проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца;</li> <li>- изготавливать жесткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках.</li> </ul>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование по основам медицинских знаний</p>
<b>ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ</b>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности при проведении туристских мероприятий, понятия «страховка», «само-страховка», «командная страховка», «судейская страховка»;</li> <li>- личное и групповое снаряжение для многодневного похода;</li> <li>- принципы составления меню и раскладки продуктов;</li> <li>- обязанности ответственного за питание, дежурных по кухне;</li> <li>- особенности бивака в зависимости от вида туризма, времени года и др.;</li> <li>- узлы, используемые для выполнения технических приемов.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасности на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в походе;</li> <li>- подобрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода;</li> <li>- составить меню и раскладку продуктов для многодневного похода;</li> <li>- планировать места ночевки в многодневном походе с учетом требований к биваку и организовать бивак в многодневном походе;</li> <li>- завязывать туристские узлы на время (не менее 6 за 3 мин), с закрытыми глазами, использовать узлы по</li> </ul>	<p>Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов, наблюдение</p>

назначению.	
<b>СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)</b>	
<p>- основные разделы Правил соревнований и Регламентов;</p> <p>- требования к дистанциям 1,2 класса пешеходного и велосипедного туризма.</p> <p>Уметь:</p> <p>- преодолевать этапы (фигуры, препятствия) дистанций 1,2 класса соревнований по пешеходному и велосипедному туризму;</p> <p>- передвигаться на лыжах различными способами, преодолевать этапы лыжных дистанций 1,2 класса;</p> <p>- преодолевать дистанцию «слалом» на катамаране.</p>	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов, соревнования по видам туризма</p>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<p>Знать:</p> <p>- основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости;</p> <p>- специальные туристские подготовительные упражнения (сюрпляс, медленная езда).</p> <p>Уметь:</p> <p>- провести разминку;</p> <p>- подбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств</p>	<p>Тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий и контрольных нормативов</p>

### *Личностные*

<b>Учебный год</b>	<b>Методы, методики</b>
<p>Сформированы:</p> <p>- устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом;</p> <p>- осознание себя как гражданина своей страны, проявление гражданской идентичности, сформированность конструктивного общественного поведения;</p> <p>- ценностное отношение к природному наследию родного края, стремление заботиться и содействовать его сохранению;</p> <p>- ценностное отношение к здоровью, потребность вести здоровый образ жизни, развиваться физически;</p> <p>- адекватная оценка своего</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкета для изучения мотивации обучающихся (Лусканова Н.Г.)</li> <li>2. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.)</li> <li>3. Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся (Носов Н.Г.)</li> <li>4. Выявление коммуникативных способностей обучающихся (Овчарова Р.В.)</li> <li>5. Индекс групповой сплоченности (Рогов Е.И.)</li> <li>6. Педагогическое наблюдение</li> <li>7. Беседа</li> <li>8. Создание естественных и искусственных ситуаций</li> </ol>

<p>поведения в различных жизненных ситуациях, ответственность за свои поступки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки самоанализа и рефлексии;</li> <li>- умение командного взаимодействия, стремление к взаимовыручке и взаимопомощи;</li> <li>- проявление дисциплинированности, самостоятельности; упорства в достижении цели.</li> </ul>	
--	--

***Метапредметные***

<b>Учебный год</b>	<b>Методики, методы</b>
<p>Сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение удерживать цель деятельности до получения результата;</li> <li>- навыки контроля и рефлексии;</li> <li>- умение согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнерские отношения для решения задач;</li> <li>- умение осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;</li> <li>- умение формулировать собственную позицию и мнение, учитывая мнение окружающих, вести консенсусный диалог</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическая карта наблюдения за развитием регулятивных УУД (Репкина Г.В., Заика Е.В.)</li> <li>2. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Никифоров Г.С., Васильев В.К.)</li> <li>3. Педагогическое наблюдение</li> <li>4. Беседа</li> <li>5. Создание естественных и искусственных ситуаций</li> </ol>

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	по расписанию	Комплексное занятие	2	Вводное занятие «Путешествие в Турград»	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
2	сентябрь	2	по расписанию	Комплексное занятие	2	Безопасность в природной среде	Д/к «Колос»	Тестирование
3	сентябрь	3	по расписанию	Практическое занятие	2	Безопасность в природной среде	Д/к «Колос»	Устный опрос, выполнение практических заданий
4	сентябрь	6	по расписанию	Комплексное занятие	2	Топонимика Оренбургской области	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
5	сентябрь	7	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение упражнений
6	сентябрь	8	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Опрос, выполнение заданий
7	сентябрь	9	по расписанию	Комплексное занятие	2	Личное и групповое снаряжение	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
8	сентябрь	10	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Выполнение заданий
9	сентябрь	13	по расписанию	Практическое занятие	2	Личное и групповое снаряжение	Д/к «Колос»	Тестирование
10	сентябрь	14	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Стадион	Наблюдение, выполнение упражнений
11	сентябрь	15	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Стадион	Опрос, выполнение заданий

12	сентябрь	16	по расписанию	Комплексное занятие	2	Ремнабор	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
13	сентябрь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Стадион	Выполнение заданий
14	сентябрь	20	по расписанию	Беседа	2	Питьевого режим и организация питания	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
15	сентябрь	21	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
16	сентябрь	22	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Выполнение заданий
17	сентябрь	23	по расписанию	Комплексное занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Опрос, наблюдение
18	сентябрь	24	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Выполнение заданий
19	сентябрь	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
20	сентябрь	28	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
21	сентябрь	29	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
22	сентябрь	30	по расписанию	Комплексное занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
23	октябрь	1	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Стадион	Выполнение заданий, наблюдение
24	октябрь	4	по расписанию	Комплексное занятие	2	Топонимика Оренбуржья	Д/к «Колос»	Опрос, наблюдение
25	октябрь	6	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение упражнений
26	октябрь	7	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение заданий

27	октябрь	8	по расписанию	Беседа, игра	2	Топонимика Оренбуржья	Д/к «Колос»	Опрос, игра-викторина
28	октябрь	11	по расписанию	Комплексное занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос
29	октябрь	12	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая Подготовка	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение упражнений
30	октябрь	13	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение заданий
31	октябрь	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
32	октябрь	15	по расписанию	Соревнование	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
33	октябрь	18	по расписанию	Беседа, игра	2	Топонимика Оренбуржья	Д/к «Колос»	Игра-викторина, опрос
34	октябрь	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
35	октябрь	20	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение заданий
36	октябрь	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Топонимика Оренбуржья	Д/к «Колос»	Тестирование
37	октябрь	22	по расписанию	Соревнование	2	Пешеходный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
38	октябрь	25	по расписанию	Беседа	2	Туристский потенциал Оренбуржья	Д/к «Колос»	Беседа, опрос
39	октябрь	26	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
40	октябрь	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
41	октябрь	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
42	октябрь	29	по расписанию	Соревнование	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Мини-соревнование

43	ноябрь	1	по расписанию	Беседа	2	Медицинская аптечка	ЦВР	Беседа, опрос
44	ноябрь	2	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
45	ноябрь	3	по расписанию	Комплексное занятие	2	Медицинская аптечка	ЦВР	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
46	ноябрь	8	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
47	ноябрь	9	по расписанию	Практическое занятие	2	Медицинская аптечка	ЦВР	Выполнение практических заданий, тестирование
48	ноябрь	10	по расписанию	Комплексное занятие	2	Алгоритм оказания неотложной помощи	ЦВР	Наблюдение, опрос
49	ноябрь	11	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
50	ноябрь	12	по расписанию	Комплексное занятие	2	Правила наложения повязок	ЦВР	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
51	ноябрь	15	по расписанию	Комплексное занятие	2	Использование карт в туризме	ЦВР	Опрос
52	ноябрь	16	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
53	ноябрь	17	по расписанию	Комплексное занятие	2	Масштаб	ЦВР	Опрос, тестирование
54	ноябрь	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Измерение расстояния	ЦВР	Выполнение практических заданий
55	ноябрь	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
56	ноябрь	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Использование карт в туризме	ЦВР	Кроссворд, тестирование
57	ноябрь	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Масштаб	ЦВР	Выполнение практических заданий
58	ноябрь	24	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений

59	ноябрь	25	по расписанию	Комплексное занятие	2	Условные знаки топографических карт	ЦВР	Опрос, игра-викторина
60	ноябрь	26	по расписанию	Практическое занятие	2	Условные знаки топографических карт	ЦВР	Выполнение практических заданий, тестирование
61	ноябрь	29	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
62	ноябрь	30	по расписанию	Комплексное занятие	2	Определение условных знаков	ЦВР	Опрос, кроссворд
63	декабрь	1	по расписанию	Комплексное занятие	2	Чтение карт	ЦВР	Опрос, наблюдение
64	декабрь	2	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
65	декабрь	3	по расписанию	Практическое занятие	2	Чтение карт	ЦВР	Выполнение практических заданий
66	декабрь	6	по расписанию	Комплексное занятие	2	Определение условных знаков	ЦВР	Опрос, игра
67	декабрь	7	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
68	декабрь	8	по расписанию	Соревнование	2	Определение условных знаков	ЦВР	Соревнование
69	декабрь	9	по расписанию	Комплексное занятие	2	Правила наложений повязок	ЦВР	Выполнение заданий, опрос
70	декабрь	10	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
71	декабрь	13	по расписанию	Беседа	2	Оказание помощи при закрытых травмах	ЦВР	Опрос, беседа
72	декабрь	14	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
73	декабрь	15	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
74	декабрь	16	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений



75	декабрь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий
76	декабрь	20	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, наблюдение
77	декабрь	21	по расписанию	Комплексное занятие	2	Оказание помощи при травмах	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
78	декабрь	22	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
79	декабрь	23	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего	Д/к «Колос»	Выполнение заданий
80	декабрь	24	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, наблюдение
81	декабрь	27	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
82	декабрь	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Правила наложений повязок	Д/к «Колос»	Тестирование
83	декабрь	29	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений, наблюдение
84	декабрь	30	по расписанию	Комплексное занятие	2	Оказание помощи при травмах	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
85	январь	10	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, наблюдение
86	январь	11	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение практических заданий
87	январь	12	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, наблюдение
88	январь	13	по расписанию	Комплексное занятие	2	Правила наложений повязок	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение практических заданий
89	январь	14	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий

90	январь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
91	январь	18	по расписанию	Комплексное занятие	2	Оказание помощи при травмах	Д/к «Колос»	Опрос, тестирование
92	январь	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
93	январь	20	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение практических заданий
94	январь	21	по расписанию	Соревнование	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
95	январь	24	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение заданий, опрос
96	январь	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Правила наложений повязок	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий, тестирование
97	январь	26	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений, наблюдение
98	январь	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего	Д/к «Колос»	Тестирование
99	январь	28	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение заданий
100	февраль	1	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических занятий
101	февраль	2	по расписанию	Комплексное занятие	2	Оказание помощи при травмах	Д/к «Колос»	Опрос, беседа
102	февраль	3	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений

103	февраль	4	по расписанию	Соревнование	2	Оказание помощи при травмах	ЦВР	Соревнование
104	февраль	7	по расписанию	Соревнование	2	Лыжный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
105	февраль	8	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
106	февраль	9	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений, наблюдение
107	февраль	10	по расписанию	Комплексное занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
108	февраль	11	по расписанию	Комплексное занятие	2	Туристский потенциал Оренбуржья	ЦВР	Опрос, выполнение заданий
109	февраль	14	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
110	февраль	15	по расписанию	Беседа, игра	2	Туристский потенциал Оренбуржья	ЦВР	Игра, беседа, викторина
111	февраль	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
112	февраль	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений, наблюдение
113	февраль	18	по расписанию	Беседа, игра	2	Туристский потенциал Оренбуржья	ЦВР	Игра, беседа
114	февраль	21	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
115	февраль	22	по расписанию	Комплексное занятие	2	Туристский потенциал Оренбуржья	ЦВР	Опрос, наблюдение, выполнение заданий
116	февраль	24	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий
117	февраль	25	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений

118	февраль	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Туристский потенциал Оренбуржья	ЦВР	Тестирование, выполнение практических заданий
119	март	1	по расписанию	Соревнования	2	Туристские узлы	Д/к «Колос»	Соревнования
120	март	2	по расписанию	Комплексное занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
121	март	3	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
122	март	4	по расписанию	Беседа	2	Способы ориентирования	ЦВР	Наблюдение
123	март	9	по расписанию	Комплексное занятие	2	Компас и работа с ним	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
124	март	10	по расписанию	Комплексное занятие	2	Ориентирование по местным предметам	Д/к «Колос»	Выполнение заданий
125	март	11	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
126	март	14	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
127	март	15	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
128	март	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Компас и работа с ним	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий, тестирование
129	март	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
130	март	18	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
131	март	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по местным предметам	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий, викторина
132	март	22	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий

133	март	23	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
134	март	24	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
135	март	25	по расписанию	Беседа	2	Правила, организация соревнований по спортивному ориентированию	ЦВР	Опрос, беседа
136	март	28	по расписанию	Комплексное занятие	2	Спортивная карта	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
137	март	29	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	Д/к «Колос»	Опрос, выполнение заданий
138	март	30	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Д/к «Колос»	Выполнение упражнений
139	март	31	по расписанию	Комплексное занятие	2	Правила, организация соревнований по спортивному ориентир.	ЦВР	Опрос, беседа
140	апрель	1	по расписанию	Практическое занятие	2	Способы ориентирования	ЦВР	Тестирование, выполнение практических заданий
141	апрель	4	по расписанию	Комплексное занятие	2	Спортивная карта	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
142	апрель	5	по расписанию	Практическое занятие	2	Правила, организация соревнований по спортивному ориентир.	ЦВР	Тестирование, устный опрос
143	апрель	6	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Дистанция «по выбору»	Стадион	Выполнение заданий, наблюдение
144	апрель	7	по расписанию	Комплексное занятие	2	Спортивная карта	Стадион	Опрос, выполнение заданий
145	апрель	8	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Выполнение заданий, наблюдение
146	апрель	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Спортивная карта	ЦВР	Выполнение практических заданий,

								тестирование
147	апрель	12	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
148	апрель	13	по расписанию	Соревнование	2	Дистанция «по выбору»	Стадион	Соревнование
149	апрель	14	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
150	апрель	15	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
151	апрель	18	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
152	апрель	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
153	апрель	20	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
154	апрель	21	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
155	апрель	22	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
156	апрель	25	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
157	апрель	26	по расписанию	Соревнование	2	Пешеходный туризм	Стадион	Соревнование
158	апрель	27	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Выполнение заданий, опрос
159	апрель	28	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
160	апрель	29	по расписанию	Соревнование	2	Велосипедный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
161	май	4	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
162	май	5	по расписанию	Комплексное занятие	2	Водный туризм	ЦВР	Опрос, наблюдение

163	май	6	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
164	май	11	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Водный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
165	май	12	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
166	май	13	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Водный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
167	май	16	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
168	май	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Водный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
169	май	18	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Стадион	Наблюдение, выполнение заданий
170	май	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Водный туризм	Д/к «Колос»	Наблюдение, выполнение практических заданий
171	май	20	по расписанию	Соревнование	2	Пешеходный туризм	Стадион	Соревнование
172	май	21	-	Поход	5	Поход выходного дня	-	Поход, выполнение практических заданий
173	май	23	по расписанию	Комплексное занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Опрос, беседа
174	май	24	по расписанию	Соревнование	2	Водный туризм	Д/к «Колос»	Соревнование
175	май	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Организация биваков и охрана природы	Д/к «Колос»	Выполнение практических заданий, тестирование
176	май	26	-	Поход	5	Поход выходного дня	-	Поход, выполнение практических заданий
177	май	27	по расписанию	Итоговое занятие	2	«Фестиваль достижений»	ЦВР	Анкетирование

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Ориентир» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами, туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу учебного года по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном, областном) туристском слете школьников.

### Материально-техническое обеспечение

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

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

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

№ п/п	Наименование	Количество
<b>Специальное снаряжение и оборудование для модуля «Спортивный туризм»</b>		
1	Индивидуальные страховочные системы	по кол-ву обучающихся
2	Усы самостраховки	30 шт.
3	Карабины туристские	60 шт.
4	Спусковое устройство («восьмерка»)	по кол-ву обучающихся
5	Зажим типа «Жумар»	по кол-ву обучающихся
6	Ролик для переправ	по кол-ву обучающихся



7	Каска	по кол-ву обучающихся
8	Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м)	по кол-ву обучающихся
9	Веревка основная (веревка основная Ø10 мм)	20м -2 шт., 30 м – 4 шт.,
10	Велосипед	40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.
11	Оборудование для дистанции «фигурное вождение»	1 шт.
<b>Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения</b>		
12	Аптечка медицинская	комплект
13	Ремнабор	комплект
14	Секундомер	1-2 шт.
15	Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м)	12-15 шт.
16	Карты топографические, спортивные. Учебные	набор
17	Курвиметр	2-3 шт.
18	Компас жидкостный	6-8 шт.
19	Призма+ компостер	комплект
20	Атласы, карты, путеводители (Оренбургская область)	набор
21	Бинт медицинский нестерильный (5 м × 5 см, 5 м × 10 см)	по 7 шт.
22	Тонометр	1 шт.
23	Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт. по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø	
24	30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.).	комплект
25	Рюкзак (V80-100л)	1 шт.
26	Палатка с тентом (3-4 местная)	1 шт.
27	Коврик туристский	1 шт.
28	Спальный мешок	1 шт.
29	Сидушка походная	1 шт.
30	Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик	комплект
31	Каны (котлы) туристские (5-8 л)	2 шт.
32	Пила цепная	1 шт.
33	Топор	1 шт.
34	Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды)	комплект
35	Мяч баскетбольный	1 шт.
36	Мяч футбольный	1 шт.

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию (п.19) и предметы личного и группового снаряжения для походов (п. 24-28), которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков.

Для участия в многодневном походе в конце второго года обучения групповое и личное снаряжение частично обеспечивается родителями за счет покупки или проката туристского снаряжения.

### **Информационное обеспечение**

При освоении раздела «Основы краеведения» используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья». Перечень рекомендуемых дополнительных электронных ресурсов содержится в списке литературы.

### **Кадровое обеспечение**

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

## **2.3 Формы аттестации**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

#### **• формы отслеживания:**

- входная, промежуточная, итоговая диагностики;
- выполнение контрольных нормативов;
- соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);

#### **• формы фиксации образовательных результатов:**

- бланки фиксации результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками;
- бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы;

- выписки из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др.);

- материалы результатов тестирования по темам программы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- грамоты и дипломы соревнований;
- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- зачетная классификационная книжка спортсмена государственного образца;
- отчет об участии в туристском спортивном походе 1 категории сложности;
- справка участника похода установленного образца;

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

## **2.4 Оценочные материалы**

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

**методы:**

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

- анкетирование

**методики:**

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.).

2. Блок «Уровень сформированности учебно-познавательного интереса» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

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

4. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

**Метапредметные** результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

2. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)

3. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

4. Определение индекса групповой сплоченности Сижора.

Для оценки **предметных** результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование.

2. Викторина.

3. Кроссворд.

4. Выполнение и защита проектной работы.

5. Выполнение практических заданий, упражнений, манипуляций.
6. Соревнование.
7. Поход.
8. Сдача контрольных нормативов.

## **2.5 Методические материалы**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется очно и дистанционно с применением электронного обучения.

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

Программа реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода. Однодневный поход выходного дня или двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях являются формой аттестации по разделу «Туристско- бытовые навыки». Итоговой формой аттестации является туристский спортивный поход 1 категории сложности по виду туризма. Поход осуществляется в период летних каникул.

Учебный год заканчивается итоговым занятием «Фестиваль достижений» проводится в конце мая, на нем обучающиеся получают справки о зачете прохождения похода выходного дня и в произвольной форме представляют портфолио своих достижений за первый год обучения.

## Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

<b>методы обучения</b> (классификация Лернера-Скаткина)	<b>методы воспитания</b> (классификация Ю.К. Бабанского)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>объяснительно-иллюстративный</i> - сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видео-фотоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение технических приемов);</li><li>• <i>репродуктивный</i> – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию;</li><li>• <i>проблемный</i> – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения;</li><li>• <i>частично-поисковый</i> – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему;</li><li>• <i>исследовательский</i> - организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем (в рамках работы над проектами)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблематизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог);</li><li>• методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно- поисковые, эвристические и исследовательские методы);</li><li>• методы стимулирования (поощрение, соревнование)</li></ul>

## Форма организации образовательного процесса

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

- тренировочное занятие (в рамках модулей «Ориентирование», «Спортивный туризм (дистанции)», «Общая физическая подготовка»)
- практическое занятие (в рамках модулей «Топография», «Основы краеведения», «Первая доврачебная помощь», «Туристско-бытовые навыки»)
- занятие-соревнование (в рамках модулей «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);
- поход (в рамках модуля «Туристско-бытовые навыки»).

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

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

### **Педагогические технологии**

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

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство, конкурсы «А ну-ка парни!», «А ну-ка, девушки!»); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если заблудился в лесу», «Если застала непогода» и др.);
- *технологии группового обучения*: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных

задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

- *технология проектной деятельности:* способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологии), которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; обучающимся предоставляется возможность самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практико-ориентированных задач (разработка исследовательских проектов по краеведению, творческих, информационных, проектов, туристских мероприятий «Школьный турслет», «С классом на природу» и др.);

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

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



- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);
- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видеоресурсы, электронных библиотек.

### АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия представлены в таблице 1.

Этап занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Организационный	Обеспечение положительной мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание положительного эмоционально-психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания
Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление проблем и их коррекция	Проверочный
Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой обучающиеся сами сформулируют цель учебного занятия
Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность
Первичная проверка	Установление правильности и	Применение пробных

понимания изученного	осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
Итоговый, информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия в системе, анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия состав и последовательность этапов могут варьироваться.

### **Дидактические материалы**

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- кроссворды;
- учебные топографические карты;
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба);

- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты);
- топографические диктанты;
- топографические пазлы;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений;
- учебные карточки по медикаментам туристкой аптечки;
- по устройству велосипеда.

## **2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Нормативно-правовые документы***

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
4. Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 № 795 (ред. от 07.10.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).

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

9. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).

10. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013 года № ИР- 352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».

11. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (утверждена приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).

13. Правила вида спорта «спортивный туризм».

*Основная литература для педагога*

14. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.М.: «Просвещение», 2009. – 23 с.
15. Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. М.: ДИК, 1999. – 96 с.
16. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
17. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с.
18. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
19. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 352 с.
20. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.
21. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»): «ФСТР», 2021.
22. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – на средствах передвижения (велосипедные дистанции)»).

*Дополнительная литература для педагога*

23. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
24. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

25. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие / под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.

26. Чибилев А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996. – 384

27. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

### *Литература для детей*

28. Берман, А.Е. Юный турист / А.Е. Берман. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 159 с.

29. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2003. – 223 с.

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

31. Чибилев, А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996 г. – 384 с.