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

Принята на заседании методического совета МАУДО «СДЮТурЭ»
от «08» 09 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СДЮТурЭ»
_____ Е.В.Махова
«08» 09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«Вертикаль»

Автор-составитель:
Нуржанова Виктория Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Новотроицк, 2021 г.

Содержание

	Стр.
1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	**3**
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)	**3**
Направленность программы	**3**
Актуальность программы	**3**
Отличительные особенности программы	**4**
Адресат программы	**5**
Объем программы	**5**
Формы обучения	**6**
Срок освоения программы	**6**
Режим, периодичность и продолжительность занятий	**6**
1.2. Цель и задачи программы	**7**
Цель программы	**7**
Задачи программы	**7**
1.3. Содержание программы	**9**
Учебный план	**9**
Содержание учебного плана	**13**
1.4. Планируемые результаты	**32**
2. **Комплекс организационно-педагогических условий**	**33**
2.1. Календарный учебный график	**33**
2.2. Условия реализации программы	**37**
Материально-техническое обеспечение	**37**
Информационное обеспечение	**41**
Кадровое обеспечение программы	**41**
2.3. Формы аттестации/контроля	**43**
2.4. Оценочные материалы	**44**
2.5. Методические материалы	**44**
Особенности организации образовательного процесса	**44**
Методы обучения	**46**
Формы организации образовательного процесса	**48**
Формы организации учебного занятия	**48**
Педагогические технологии	**49**
Алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов	**50**
Дидактические материалы	**51**
3. Список литературы	**52**
4. Приложения	**59**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предполагает создание условий для сохранения и укрепления здоровья подростков, содействия их гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни и умений саморегуляции средствами туристско-краеведческой деятельности с учётом их возможностей и мотивации.

Актуальность программы

Программа составлена с учётом социального заказа, отвечает потребности общества и связана с обозначившейся в последнее время тенденцией к повышению роли туристско-краеведческой деятельности в образовательных организациях.

Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы гигиены туриста, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной, двигательной, творческой, познавательной сфер подростка, его физической и коммуникативной культуры в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Тематика занятий способствует формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Практические занятия и походы способствуют физическому оздоровлению подростков. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. В работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Образовательный процесс требует от обучающегося основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность подростка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Эффективные формы реализации программы позволяют снизить уровень дефицита двигательной активности[1] подростков. При

1

этом адаптация организма подростка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Логика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможностей их самовыражения. В ходе усвоения обучающимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе, выслушивать и воспринимать чужую точку зрения. Программа позволяет индивидуализировать различные направления туристско-краеведческой деятельности.

Отличительные особенности настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

– реализация основных положений системно-деятельностного подхода, определяющим целью и основным результатом образования развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

– содержание программы позволяет углубить знания ребенка по краеведению, основам туризма и безопасности жизнедеятельности.

– интеграция различных видов туристско-краеведческой деятельности (двигательная деятельность общеразвивающей направленности; наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России);

– практическая личностная значимость предметного результата, предполагающая сформированность основ физической культуры, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;

– организация активной деятельности обучающихся с учётом их возрастно-психологических особенностей.

Адресат программы

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 8 до 11 лет.

Набор обучающихся в объединение осуществляется на добровольных началах при отсутствии медицинских противопоказаний. Ежегодно педагогом изучаются школьные медицинские карточки обучающихся.

Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Туризм благодаря разнообразию походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также

позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Особенно ценны в этом отношении спортивные и подвижные игры.

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием.

Объем программы

Общий объем программы – 216 часов.

Программа носит концентрический характер и включает ежегодное изучение одних и тех же модулей с постоянным углублением знаний и тренировкой умений и навыков. Ежегодно в начале учебного года педагог проводит инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий и массовых мероприятий. Дополнительные инструктажи проводятся при подготовке к походам и соревнованиям.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (по 36 недель с сентября по май включительно).

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся по 3 часа 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности подростка, пропаганда и популяризация культуры здоровья и безопасности жизни в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

<u>Воспитывающие</u> *(связаны с развитием личностных качеств; выражаются через отношение ребёнка к обществу, другим людям, самому себе)*:

– формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию;

– воспитывать у обучающихся трудолюбие, культуру труда, терпеливость, любознательность, аккуратность;

– воспитывать доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, чувство долга и взаимовыручки;

– развивать эстетическое восприятие окружающей среды, бережное отношение к природе;

– воспитывать чувство патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье.

<u>Развивающие</u> *(связаны с совершенствованием общих способностей обучающихся и приобретением общеучебных умений и навыков, обеспечивающих освоение содержания программы)*:

– развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение, образное мышление;

– развивать основные физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и глазомер) и психическую выносливость;

– развивать волевые качества: целеустремленность, инициативу и настойчивость, смелость и решительность, выдержку и самообладание;

– развивать познавательную, творческую и общественную активность и способность к самовыражению личности обучающегося;

– развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);

<u>Обучающие</u> *(связаны с первоначальными основами туристско-краеведческой деятельности):*

– формировать знания, умения и навыки основ техники и тактики пешеходного туризма, обогащать словарь обучающегося специальными терминами;

– научить ориентироваться на незнакомой местности (сформировать навыки

спортивного ориентирования, приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом);

– формировать представления и умения организации бивуака;

– формировать опыт самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	2	2		Опрос
2.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**17**	**9**	**8**	
2.1	Возможные опасности в походе	3	3	-	Ситуационные задачи
2.2	Личная гигиена туриста	3	3	-	Опрос
2.3	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Игра-соревнование
2.4	Травмы в походе. Первая помощь	3	1	2	Опрос, практические задания
2.5	Первая помощь при переломах и кровотечениях	3		3	Практические задания
2.6	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2		2	Практические задания
2.7	Зачёт по пройденной теме	1	1		**Тестирование**
3	**Туристский быт и снаряжение**	**23**	**5**	**18**	
3.1	Туристское снаряжение	3	1	2	Игра-соревнование
3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	3		3	Практическое задание
3.3	Костры, их типы. Костровое хозяйство	3	1	2	Практическое задание
3.4	Ремонтный набор	3		3	Практическое задание
3.6	Бивуак	4	1	3	Макет
3.7	Питание в туристском походе	3	1	2	Кроссворд
3.8	Составление меню	3		3	Практическое задание
3.9	Зачёт по пройденной теме	1	1		**Тестирование**
4	**Краеведение**	**2**	**2**	**-**	
4.1	Географическое положение и климатические особенности Оренбургской области	2	2		Опрос, викторина
5	**Топография и ориентирование**	**28**	**7**	**21**	
5.1	Карты и их классификация	2	1	1	Опрос
5.2	Масштабы. Расстояния по карте.	2	1	1	Практическое задание
5.3	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	3		3	Самостоятельная работа

5.4	Условные знаки топокарт. Растительность. Искусственные сооружения.	3		3	Электронное тестирование
5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	3	1	2	Практическое задание
5.6	Компас и правила работы с ними	3	1	2	Практическое задание
5.7	Определение расстояния на местности	3		3	Упражнения на местности
5.8	Отображение местности на карте (съёмка местности).	3		3	Практическое задание
5.9	Чтение карты	3		3	Контрольная работа
5.10	Правила соревнований по ориентированию	2	2		Опрос
5.11	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование
6	**Специальная туристская подготовка**	**35**	**7**	**28**	
6.1	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос, практическое
6.2	Тактика движения группы на маршруте	2	1	1	Тестирование
6.3	Преодоление естественных препятствий	13	-	13	Соревнование
6.4	Техника безопасности при проведении походов	3	3		Опрос
6.5	Узлы, применяемые для связывания верёвок одного диаметра	6		6	Практическое задание
6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	6		6	Практическое задание
6.7	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	Практическое задание
6.8	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
7	**Физическая подготовка**	**72**	**-**	**72**	
7.1	**Общефизическая подготовка. Спортивные игры.**	**42**	**-**	**42**	
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	3	-	3	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	3	-	3	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	3	-	3	
7.1.4	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	3	-	3	
7.1.5	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой.	3	-	3	
7.1.6	Развитие равновесия. Упражнения в парах.	3	-	3	

7.1.7	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	3	-	3	
7.1.8	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	3	-	3	
7.1.9	Развитие координации.	3	-	3	
7.1.10	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	3	-	3	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.11	Круговая тренировка по ОФП	9	-	9	
7.1.12	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	3	-	3	
7.2	**Специальная физическая подготовка. Эстафеты**	**30**	**-**	**30**	
7.2.1	Скользящий шаг до 3 км	3	-	3	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	3	-	3	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	3	-	3	
7.2.6	Лыжная эстафета	3	-	3	
7.2.7	Подъемы и спуски на лыжах	3	-	3	
7.2.8	Преодоление препятствий на лыжах	3	-	3	
7.2.9	Смешанный ход на лыжах	3	-	3	
7.2.10	Виды торможения на лыжах	3	-	3	
8	**Психологическая подготовка**	**2**	**1**	**1**	
8.1	Психология выживания в природных условиях	2	1	1	Тестирование
9	**Воспитательная работа. Соревнования. Походы.**	**35**		**35**	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Протокол соревнований
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	Протокол соревнований
9.3	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	4	-	4	Протокол соревнований
9.4	Слет юных туристов-лыжников	4	-	4	Протокол соревнований
9.5	Соревнования по велотуризму	4	-	4	Протокол соревнований
9.10	Городской туристский конкурс по вязке узлов	2	-	2	Протокол конкурса
9.11	Городской конкурс по топографии	2	-	2	Протокол конкурса
9.12	Подготовка к походу	2	-	2	Комплектация снаряжения
9.13	Итоговый поход	7	-	7	Отчёт о походе

9.14	Подведение итогов похода	2	-	2	Отчёты о походах, фото и видео материалы
Итого за период обучения		**216**	**37**	**179**	

Индивидуальный учебный план 1-го года обучения

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный пешеходный поход (осенний)	7		7	Отчёт о походе
2.	Учебный лыжный поход (зима)	7		7	Отчёт о походе
3	Учебный велопоход (весна)	7		7	Отчёт о походе
4	Учебный поход по водному туризму	7		7	Отчёт о походе
	Итого	**28**		**28**	

Содержание учебного плана
1-й год обучения

Раздел. 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма

Теория: Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1. Возможные опасности в походе

Теория: Причины возникновения опасных ситуаций. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов. Отравления продуктами питания. Кишечные расстройства. Их предупреждение и первая помощь. Опасности, вызванные природными факторами. Укусы кровососущих насекомых, их предупреждение. Опасности от диких животных, их предупреждение. Действия туристов в дикой природе. Укусы клещей, змей. Профилактика и помощь при укусах. Ядовитые

растения и грибы. Предупреждение отравлений. Первая помощь при отравлениях. Переохлаждения, обморожения, ожоги, тепловые удары – профилактика и первая помощь. Утопления. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Провалы под лёд, их причины, первоочередные действия по оказанию помощи и спасению. Сход снежной лавины. Причины, условия. Способы предупреждения. Оказание помощи человеку, попавшему в лавину. Гроза, правила поведения в грозу. Первая помощь при ударе молнии. «Снежная слепота», её причины и первая помощь.

Тема 2.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Тема 2.3. Походная медицинская аптечка

Теория: Требования к медицинской аптечке. Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Игра «Назначение медикаментов».

Тема 2.4. Травмы в походе. Первая помощь.

Теория: Травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов в туристских походах: переутомление, удушье, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Правила поведения на бивуаке

у костра. Правила хранения, использования и транспортировки острых предметов (топор, пила, нож) в походе. Возможные травмы и ранения при нарушении правил. Первая помощь при травмах и ранениях. Виды кровотечений и первая помощь при них. Оказание первой доврачебной помощи при обмороке. Растяжения связок, вывихи, причины их возникновения в походе. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Причины кровотечений. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при ранах, растяжениях, вывихах; обработка и обеззараживание ран; наложения повязок.

Тема 2.5. Первая помощь при переломах и кровотечениях

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему по алгоритму. Выполнение практических заданий по оказанию помощи при капиллярном, артериальном и венозном кровотечении, при переломе конечности. Фиксация сустава, наложение жгута, давящей повязки. Изготовление шины из подручных материалов. Фиксация конечности, наложение шины.

Тема 2.6. Приемы транспортировки пострадавшего

Практика: Транспортировка пострадавшего на руках и с помощью специальных приспособлений. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Туристский быт и снаряжение

Тема 3.1. Туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного, некатегорийного) похода.

Тема 3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей

Практика: Особенности их конструкции и установки различных видов палаток. Виды тканей, для изготовления палаток. Свойства палаток. Установка различных типов палаток (двух-скатные, сфера, полу-бочка). Правила установки. Приспособления, используемые для установки палаток. Упражнения по развёртыванию и свёртыванию палаток. Укладка палатки. Размещение вещей в палатке.

Тема 3.3. Костры их типы. Костровое хозяйство

Теория: Типы и виды костров, их назначение. Особенности разведения костра в различных условиях. Правила выбора места под костер и оборудование костровища. Заготовка дров и хранение дров. Правила пожарной безопасности при разведении и использовании костра в природных условиях.

Практика: Определение типа костра. Раскладка и зарисовка различных видов костров: шалаш, колодец, звездный, таёжный, нодья. Изготовление макетов костров. Изготовление кострового оборудования для приготовления пищи.

Тема 3.4. Ремонтный набор

Практика: Состав ремонтного набора для пешеходного, лыжного похода. Ремонт личного и группового снаряжения. Приёмы работы шилом и скорняжной иголкой. Изготовление заплат. Пришивание пуговиц. Стачивание тесьмы. Различные виды швов. Правила проклеивания. Применение подручных средств для ремонта.

Тема 3.5. Бивуак

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания

в туристском походе.

Практика: Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Тема 3.6. Питание в туристском походе

Теория: Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практика: Составление меню, списка продуктов на 1 день

Тема 3.7. Составление меню

Практика: Перечень продуктов допустимых для питания в походных условиях. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Географическое положение и природные особенности Оренбургской области

Теория: Физико-географическая характеристика Оренбургской области. Местоположение, границы. Особенности рельефа. Реки (Урал, Губерля, Кумак, Сакмара и др.) и озёра Оренбуржья. Климатические условия. Температурный режим. Природно-ресурсный потенциал, полезные ископаемые. Памятники природы Оренбургского края.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Тема 5.1. Карты и их классификация

Теория: Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку

участка топографической карты.

Тема 5.2 Масштабы. Расстояния по карте

Теория: Способы измерения расстояний на карте. Масштабы линейный и численный. Курвиметр, использование нитки.

Практика: Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Тема 5.3. Условные знаки топографических карт. Рельеф. Гидрография

Теория: Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.
Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.
Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Тема 5.4. Условные знаки топографических карт. Растительность. Искусственные сооружения.

Теория: Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика: Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Тема 5.5. Ориентирование по горизонту. Азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

треугольников.

Тема 5.6. Компас и правила работы с ним

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

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

Тема 5.7. Определение расстояния на местности

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картам различного масштаба.

Тема 5.8. Отображение местности на карте (съемка местности)

Практика: Съемка местности: площадная, глазомерная. Перенесение расстояний и ориентиров на местности на карту в масштабах. Зарисовка плана местности.

Тема 5.9. Чтение карты

Практика: Контрольная работа. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Сличение карты с местностью.

Тема 5.10. Правила соревнований по ориентированию

Теория: Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности

спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «не взятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Раздел 6. Специальная туристская подготовка

Тема 6.1. Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Тема 6.2. Тактика движение группы на маршруте

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

Практика: Решение ситуационных задач по тактике туризма.

Тема 6.3. Преодоление естественных препятствий

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Соревновательные элементы.

Тема 6.4. Техника безопасности при проведении походов

Теория: Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа

безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Тема 6.5. Узлы, применяемые для связывания веревок одного диаметра

Практика: Узлы: прямой, встречный, ткацкий. Применение на вертикальной и горизонтальной опоре. Скоростная вязка. Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной.

Тема 6.6. Узлы, применяемые для крепления к опоре

Практика: Узлы: штык, стремя, удавка. Применение на вертикальной и горизонтальной опоре. Скоростная вязка. Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной.

Тема 6.8. Общественно полезная работа в походе

Теория: Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах (ущелье «Кошка»), площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика: Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

<u>Раздел 7. Физическая подготовка</u>

Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и

стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика: Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам

(выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Скользящий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета

Ходьба на лыжах с грузом

Подъемы и спуски на лыжах

Преодоление препятствий на лыжах

Смешанный ход на лыжах

Виды торможения на лыжах

Бег по пересечённой местности 2 км.

Бег с препятствиями

Бег на короткие дистации

Круговая тренировка по СФП

Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка

Тема 8.1 Психология выживания в природных условиях

Теория: Факторы, определяющие выживание человека в природе. Психологические процессы и свойства личности. Сущность и природа страха. Контролируемый и неуправляемый страх. Паника, признаки, причины и формы проявления. Способы борьбы со страхом. Значение плана действий в экстремальной ситуации. Причины переутомления, уныния, отчаяния и способы борьбы с ними. Ощущения и сенсорная организация личности. Понятие об ощущениях. Виды ощущений. Понятие о восприятии, свойства, виды. Наблюдение и наблюдательность.

Практика: Тренинг «Познай себя». Проведение тестов «Как оценить свои потенциальные возможности»

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы

Тема 9.1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»

Практика: Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию в личном и командном зачете.

Тема 9.2. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 9.3. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 9.4 Слёт юных туристов

Практика: Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 9.5. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма

Практика: Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9.6. Городской туристский конкурс по вязке узлов

Практика: Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, ткацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

Тема 9.7. Городской конкурс по топографии

Практика: Участие в городской олимпиаде по топографии.

Тема 9.8. Подготовка к походу

Практика: Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 9.9. Итоговый поход

Практика: Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту.

Тема 9.10.Подведение итогов похода

Практика: Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты (личностные универсальные учебные действия)

У обучающихся будут сформированы:

1-ый год обучения
– способность активно включаться в совместные туристско-краеведческие и культурно-массовые мероприятия, соблюдать правила безопасности; – культура движений: умение передвигаться быстро, легко и непринужденно; – умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с другими обучающимися во время тренировочного процесса и игровой деятельности; – умения по соблюдению правил личной гигиены

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения культуры здоровья и безопасности в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной туристско-краеведческой деятельности;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям туризмом и краеведением;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении обучающихся в соревновательной деятельности;
- уважения к городу, его истории, культуре и духовным традициям;
- умений вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

Метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия)

У обучающихся будут сформированы:

УУД	1-ый год обучения
Регулятивные УУД	– адекватное восприятие предложений и оценок педагога, товарищей; – способность вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; – добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
Коммуникативные УУД	– умение работать в группе; – уважение к чувствам и настроениям другого человека
Познавательные УУД	– умение осуществлять поиск информации по туризму и краеведению

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
– в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебно-тренировочные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; – оценивать технику выполнения упражнений одногруппников, проводить анализ их действий, осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; – проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок	– учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях; – при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; – продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций других людей	– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; – выявлять связь туристско-краеведческой деятельности с физической культурой и другими школьными дисциплинами

Предметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

1-ый год обучения
– знания перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погоды; – знание состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; – умение укладывать рюкзак; – умение подгонять снаряжение и ухаживать за ним, ремонтировать; – умение выбирать место для привала, бивуака; – умение устанавливать палатку, размещать в ней вещи; – умение заготавливать дрова и разводить костер; – умение составлять план подготовки похода, плана-графика движения; – умение составлять меню и список продуктов; – умение готовить на костре каши и супы из концентратов; – умение преодолевать несложные естественные препятствия; – умение использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий; – умение вязать узлы: ткацкий, прямой, булинь, проводник, восьмерка; – умение составлять отчет о походе; – умение определять масштаб и расстояние по карте, копировать маршрут на кальку; – умение читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте;

– умение измерять и строить азимуты;
– умение ориентироваться по карте и по компасу;
– умение выполнять движение по азимуту с помощью компаса;
– умение измерять расстояния на карте и на местности;
– умение определять ориентиры движения, способы привязки, точки стояния;
– умение определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
– умение определять направление выхода в случае потери ориентировки;
– умение применять медицинские препараты и оказывать первую доврачебную помощь;
– знание способов обеззараживания воды;
– умение изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего

Обучающийся получит возможность научиться:

- организации и проведению занятий туристско-краеведческой деятельностью, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и уровня подготовленности;

– основам методики проведения поисково-исследовательской работы и оформления краеведческого исследования;

– проводить экскурсии по музеям, историческим и памятным местам своего микрорайона и города;

– выступать с докладами;

– оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;

– работать с научно-популярной литературой и материалами сети Интернет;

– осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;

– способам автономного существования и выживания в природе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	**1 год обучения**
Начало учебных занятий	10 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Промежуточная аттестация	15-30 декабря
Итоговая аттестация	20 апреля – 15 мая
Окончание учебного года	25 мая
Осенние каникулы	__октября – __ ноября
Зимние каникулы	__ декабря – ___ января,
Весенние каникулы	__ марта – __ марта
Летние каникулы	___июня –__ августа

Календарный учебный график (часть 2)
1-го года обучения

№ п/п		Название темы занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	Место проведения	Примечание
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**7**
					сентябрь		
1	1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом.	Обучающее	2	04.09 06.09	СОШ №10 Спорт.зал	
2	5.9	Чтение карты	Обучающее	3	08.09 09.09	СОШ №10 Спорт.зал	
3	5.3	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	Обучающее	3	11.09 13.09	СОШ №10 Спорт.зал	
4	5.6	Компас и правила работы с ними	Обучающее	3	15.09 16.09	СОШ №10 Спорт.зал	
5	2.1	Возможные опасности в туризме	Обучающие	3	18.09 20.09	СОШ №10 Спорт.зал	
6	5.4	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	Обучающее	3	22.09 23.09	СОШ №10 Спорт.зал	
7	9.5	Соревнования по пешеходному туризму	Соревнование	4	21.09	ЦДО	
8	7.1.11	Круговая тренировка по ОФП	Учебно-тренировочное	3	25.09 27.09	СОШ №10 Спорт.зал	
					октябрь		
9	2.6 3.6	Приёмы транспортировки пострадавшего. Бивуак	Практическое Обучающее	2 1	02.09 04.09	СОШ №10 Спорт.зал	
10	9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнование	4	06.10 07.10	СОШ №10 Спорт.зал	
11	6.5	Туристские узлы.	Практическое	3	09.10 11.10	СОШ №10 Спорт.зал	
12	6.5	Туристские узлы	Практическое	3	13.10 14.10	СОШ №10 Спорт.зал	
13	2.2	Личная гигиена туриста	Обучающее	3	16.10 18.10	СОШ №10 Спорт.зал	
14	3.4	Ремонтный набор	Практическое	3	20.10 21.10	СОШ №10 Спорт.зал	
15	3.6	Бивуак	Обучающее	3	23.10 25.10	СОШ №10 Спорт.зал	
16	7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	Учебно-тренировочное	3	27.10 28.10	СОШ №10 Спорт.зал	
					ноябрь		
17	3.7	Питание в туристском походе	Обучающее	3	30.10 01.11	СОШ №10 Спорт.зал	
18	4.1	Географическое положение и климатические особенности Оренбургской области	Обучающее	2	03.11 04.11	СОШ №10 Спорт.зал	

19	7.1.7	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	Учебно-тренировочное	3	06.11 08.11	СОШ №10 Спорт.зал	
20	6.3	Преодоление естественных препятствий	Практическое	3	10.11 11.11		
21	5.1	Карты и их классификация Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Обучающее Учебно-тренировочное	2	13.11 15.11	СОШ №10 Спорт.зал	
22	2.3	Походная медицинская аптечка	Обучающее	2	17.11 18.11	СОШ №10 Спорт.зал	
23	2.4	Травмы в походе. Первая помощь	Обучающее	3	20.11 22.11	СОШ №10 Спорт.зал	
24	5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	Практическое Учебно-тренировочное	3	24.11 25.11	СОШ №10 Спорт.зал	
25	7.1.6	Развитие равновесия. Упражнения в парах.	Учебно-тренировочное	3	27.11 29.11	СОШ №10 Спорт.зал	
26	9.6	Городские соревнования по вязке узлов	Соревнование	2	15.11	ЦДО	
					декабрь		
27	2.5	Первая помощь при переломах	Обучающее	3	01.12 02.12	СОШ №10 Спорт.зал	
28	3.1	Туристское снаряжение	Обучающее	3	04.12 06.12	СОШ №10 Спорт.зал	
29	3.2	Установка палаток. Размещение вещей	Практическое	3	08.12 09.12	СОШ №10 Спорт.зал	
30	3.3	Костры, их типы. Костровое снаряжение.	Практическое	3	11.12 13.12	СОШ №10 Спорт.зал	
31	7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	3	15.12 16.12	Парк	
32	7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	3	18.12 20.12	Парк	
33	7.2.1	Скользящий шаг 1 км.	Учебно-тренировочное	3	22.12 23.12	Парк	
34	7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	Учебно-тренировочное	3	25.12 27.12	Парк	
					январь		
35	3.8	Составление меню	Практическое	3	05.01 06.01	СОШ №10 Спорт.зал	
36	5.2 2.7	Масштабы. Расстояние по карте Зачет по пройденной теме	Практическое Зачет	2 1	08.01 10.01	СОШ №10 Спорт.зал	
37	5.10 3.9	Правила соревнований по спортивному ориентированию Зачет по пройденной теме	Обучающее Зачет	2 1	12.01 13.01	СОШ №10 Спорт.зал	
38	7.1.10	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	Учебно-тренировочное	3	15.01 17.01	СОШ №10 Спорт.зал	
39	7.2.7	Подъемы и спуски на лыжах	Учебно-тренировочное	3	19.01 20.01	Парк	
40	7.2.8	Преодоление препятствий на лыжах	Учебно-тренировочное	3	22.01 24.01	Парк	
41	9.2	Городские соревнования по с/о	Соревнование	4	26.01	Парк металлургов	

42	9.7	Городской конкурс по топографии	Конкурс	2	29.01	ЦДО	
					февраль		
43	9.4	Слет юных туристов-лыжников	Соревнования	4	02.02 03.02	ДОЛ «Чайка»	
44	7.1.12	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	Учебно-тренировочное	3	05.02 07.02	СОШ №10 Спорт.зал	
45	7.2.9	Смешанный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	3	09.02 10.02	Парк	
46	7.2.10	Виды торможения на лыжах	Учебно-тренировочное	3	12.02 14.02	Парк	
47	6.1 5.11	Туристские должности в группе Зачет по пройденной теме	Обучающее Зачет	2 1	16.02 17.02	СОШ №10 Спорт.зал	
48	7.2.6	Лыжная эстафета	Эстафета	3	19.02 21.02	Парк	
49	6.2	Тактика движения группы на маршруте	Учебно-тренировочное	3	23.02 24.02	СОШ №10 Спорт.зал	
50	7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	Учебно-тренировочное	3	26.02 28.02	Парк	
					Март		
51	6.3	Преодоление естественных препятствий	Практическое	3	02.03 03.03	СОШ №10 Спорт.зал	
52	6.3	Преодоление естественных препятствий	Практическое	3	05.03 07.03	СОШ №10 Спорт.зал	
53	6.3	Преодоление естественных препятствий	Практическое	3	09.03 10.03	СОШ №10 Спорт.зал	
54	7.1.4	Упражнение на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка»	Учебно-тренировочное	3	12.03 14.03	СОШ №10 Спорт.зал	
55	6.4	Техника безопасности при проведении походов.	Обучающее	3	16.03 17.03	СОШ №10 Спорт.зал	
56	6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Практическое	3	19.03 21.03	СОШ №10 Спорт.зал	
57	6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Практическое	3	23.03 24.03	СОШ №10 Спорт.зал	
58	6.7 6.8	Общественно полезная работа в походе Зачет по пройденной теме	Обучающее Зачет	2 1	26.03 28.03	СОШ №10 Спорт.зал	
					апрель		
59	7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	Учебно-тренировочное	3	02.04 04.04	СОШ №10 Спорт.зал	
60	7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке	Учебно-тренировочное	3	06.04 07.04	СОШ №10 Спорт.зал	
61	7.1.5	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой	Учебно-тренировочное	3	09.04 11.04	СОШ №10 Спорт.зал	
62	7.1.8	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Учебно-тренировочное	3	13.04 14.04	СОШ №10 Спорт.зал	
63	9.3	Соревнования по спортивному	Соревнование	4	20.04	Аккермановк	

		ориентированию «Подснежник»				а	
64	8.1 6.3	Психология выживания в природных условиях Преодоление естественных препятствий	Обучающее Практическое	2 1	16.04 18.04	СОШ №10 Спорт.зал	
65	7.1.9	Развитие координации	Практическое	3	23.04 25.04	СОШ №10 Спорт.зал	
66	9.8	Подготовка к походу	Обучающее Учебное	2	27.04 28.04	СОШ №10 Спорт.зал	
					май		
	5.8	Отображение местности на карте	Учебно-тренировочное	3	07.05 09.05	СОШ №10 Спорт.зал	
	6.3	Преодоление естественных препятствий	Практическое	3	**11.05** **12.05**	СОШ №10 Спорт.зал	
67	9.9	Итоговый поход	Поход	7	18.05 19.05	Губерлинские горы	
68	9.10	Подведение итогов похода	Зачётное	3	21.05 23.05	СОШ №10 Спорт.зал	
69	5.7	Определение расстояния на местности	Практическое	3	28.05. 30.05	СОШ №10 Спорт.зал	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете (классе). Тренировочные занятия в теплое время года проводятся на спортивной площадке, в холодное – в спортивном зале.

В учебных помещениях для теоретических занятий при организации общего искусственного освещения обеспечивается уровень освещенности люминесцентными лампами 300-500 лк, в спортивном зале (на полу) – не менее 200 лк.

Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях должна составлять 18-24 °С; в спортзале – 17-20 °, раздевальных комнатах спортивного зала – 20-22 °С.

Во время занятий в спортзале необходимо открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1-1,5 минуты. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут.

При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек.

Спортивный зал должен быть оснащены аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся. Спортивный инвентарь хранится в помещении снарядной при спортивном зале. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Во время генеральных уборок в спортивных залах ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование моющего пылесоса.

Спортивно-игровая площадка должна иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-местная	компл.
2.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
3.	Плита газовая походная туристская 2-комфорочная	2 шт.
4.	Баллоны газовые 0,5-литровые	4 шт.
5.	Тент для кухни	1 шт.
6.	Столы складные	компл.
7.	Скамейки	компл.
8.	Фляги для питьевой воды (40 л.)	2 шт.
9.	Термос (3л)	2 шт.
10.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
12.	Топор большой в чехле	2 шт.
13.	Топор малый в чехле	1 шт.
14.	Таганок костровый	2 шт.
15.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
16.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
17.	Аптечка медицинская в упаковке	компл.
18.	Ремонтный набор в упаковке	компл.
19.	Стульчики складные	компл.
20.	Коврик теплоизоляционный	компл.
21.	Рукавицы рабочие	компл.
22.	Фонари осветительные	2-3 шт.
23.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
24.	Призмы для ориентирования на местности	компл.
25.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	компл.
26.	Накидка от дождя (серебрянка)	компл.
27.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	компл.
28.	Костюм спортивный беговой	компл.
29.	Костюм парадный	компл.
30.	Костюм ветрозащитный	компл.
31.	Штормовки брезентовые	компл.
32.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	компл.
33.	Клеенка кухонная	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	компл.
35.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	компл.
36.	Зеркало 20х20см	1 шт.
37.	Горелка газовая походная	3 шт.
38.	Баллоны газовые к горелке	компл.
39.	Спецполотно для носилок	1 шт.
Специальное снаряжение для пешеходного туризма		
1.	Веревка основная (20м)	4 шт.
2.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
3.	Петли прусика (веревка 6-8мм)	компл.
4.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
5.	Система страховочная	компл.
6.	Карабин туристский (полуавтомат)	компл.

7.	Карабин туристский (автомат)	компл.
8.	Альпеншток	компл.
9.	Репшнуры (2-3м диаметром веревки 6-8мм)	компл.
10.	Кошки альпинистские	компл.
11.	Блоки (2-4 кратные)	2 шт.
Специальное снаряжение для лыжного туризма		
1.	Лыжи спортивные-беговые	компл.
2.	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
Специальное снаряжение для велотуризма		
1.	Спортивный велосипед	1 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Секундомер электронный	4 шт.
2.	Компас жидкостный для ориентирования	компл.
3.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
4.	Карандаши цветные, чертежные	компл.
5.	Транспортир	компл.
6.	Карты топографические учебные	компл.
7.	Условные знаки спортивных карт	компл.
8.	Условные знаки топографических карт	компл.
9.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	компл.
10.	Фотокамера цифровая	1 шт.
11.	Видеокамера цифровая	1 шт.
12.	ПК с мультимедийным оборудованием и учебными электронными ресурсами	компл.

Перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка**,** нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.

22. Сидушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Тетради общие (для дневников).
32. Гермомешок для личного снаряжения.

Содержание медицинской аптечки

1. Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
2. Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
3. Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
4. Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
5. Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
6. Левомицетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
7. Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
8. Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
9. Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
10. Крем «Детский» – 1 тюбик
11. Бальзам «Звездочка» -1 шт.
12. Бинты стерильные – 5 шт.
13. Бинты нестерильные – 5 шт.
14. Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
15. Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
16. Жгут резиновый – 1 шт.
17. Раствор йода спиртовой 5% – 2 фл.
18. Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% – 2 фл.
19. Лейкопластырь бактерицидный – 40 шт.
20. Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
21. Нашатырный спирт 10% – 1 фл.
22. Раствор перекиси водорода 3% – 2 фл.
23. Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
24. Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
25. Напальчник резиновый – 5 шт.
26. Бинт эластичный – 2 шт.
27. Ножницы – 1 шт.
28. Шприцы – 4-5 шт.
29. Иголки – 15-16 шт.
30. Термометр – 1 шт.

Содержание ремонтного набора

1. Пассатижи.
2. Отвертка.
3. Ножницы.
4. Шило.
5. Молоток.
6. Гвозди разные.
7. Проволока медная.
8. Изолента – 2-3 шт.
9. Лента киперная.
10. Иголки разные.
11. Нитки простые, капроновые.
12. Резина бельевая.
13. Болты.
14. Клей момент.
15. Заплатки.
16. Наждачная бумага.
17. Ацетон (растворитель).
18. Запасные крепления.
19. Пластины жестяные мягкие.

Информационное обеспечение

– нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию (правила, регламенты, положения);

– презентации здорового образа жизни;

– видеофильмы из отчетов о походах;

– спортивные и топографические карты;

Кадровое обеспечение

Право на реализацию программы имеет образовательная организация при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

Реализация программы проводится педагогом дополнительного образования, владеющим указанными в программе видами туристско-краеведческой деятельности. При реализации программы в школе рекомендуется согласовывать содержание тем с учителем для поддержания преемственности.

Особое значение при обучении детей основам туристско-краеведческой деятельности, создание сплоченного коллектива имеет взаимодействие педагога с родителями. Очень важно получить от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка. В первый месяц работы объединения ежегодно проводятся родительские собрания, где педагог подробно рассказывает о программе, планах занятий и мероприятий, об условиях их проведения и т.д.

2.3. Формы аттестации и контроля

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков и осуществляется педагогом по каждой изученной теме или разделу. Содержание материала контроля определяется на основании содержания программного материала.

Формы текущего контроля определены с учетом направленности программы, контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

При реализации программы в ходе занятий педагогом оценивается уровень физической подготовленности (выполнение нормативов), сформированность личностных качеств и учебных умений обучающихся. Внешнее оценивание осуществляется на туристско-краеведческих слетах и соревнованиях.

Программа предусматривает следующие **формы текущего контроля**: опросы, тестирование, конкурс, контрольная работа, дневник наблюдений, открытое занятие, отчёты о походах, отчет итоговый, слет, соревнование, фестиваль.

С целью повышения ответственности педагога и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы за определённый промежуток учебного времени два раза в год (в конце полугодия и учебного года) проводится **промежуточная аттестация** обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и может проводиться в следующих **формах**: журнал посещаемости, видеозапись, грамоты, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной программе в следующих формах, отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, журнал посещаемости, итоговые походы и отчёты о их проведении, слёт, соревнование.

2.4. Оценочные материалы

Достижение метапредметных и личностных результатов оценивается в ходе наблюдения, бесед. В качестве диагностических методик применяются тесты Роккича «Ценностные ориентации», «Определение индекса групповой сплоченности Сишора», тесты «Диагностика уровня коммуникативности», «Мотивы занятий туризмом», «Определите уровень общительности», «Приятно ли с вами общаться», «Взаимоотношения с собеседником», экспресс-диагностика организаторских способностей. Уровень физической подготовленности оценивается в ходе тестирования.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Методологической основой организации образовательного процесса туристско-краеведческой направленности является идея песонифицированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее развития. Успешность реализации программы зависит от уровня общей подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка туриста – приобретение обучающимися комплекса теоретических знаний по краеведению и основам туристской подготовки, топографии и ориентированию, основам гигиены и первой доврачебной помощи. Особенность этой подготовки заключается в том, что она связана с географической, краеведческой, топографической и картографической видами подготовки.

Географическая подготовка туриста – усвоение комплекса теоретических знаний по физической географии (в т.ч. геоморфологии, гляциологии, климатологии) и экономической географии.

Краеведческая подготовка туриста – усвоение комплекса теоретических знаний об историческом прошлом, природных богатствах края, формирование умений и навыков проведения специальных наблюдений за природой с их дальнейшей обработкой и анализом.

Топографическая подготовка туриста – формирование умений работать с картами, схемами, планами и ориентироваться в предметно-пространственной среде.

Картографическая подготовка туриста – процесс усвоения знаний о туристских географических картах, методах их создания и использования.

Практическая подготовка – выработка и закрепление с помощью определенных действий практических умений, навыков, психологических качеств, которые необходимы в туристско-краеведческой деятельности. Такая подготовка осуществляется в трех основных направлениях – развитие физических свойств, технико-тактических умений и выработка комплекса технических качеств

Физическая подготовка туриста – педагогический процесс, направленный на развитие и достижение оптимального уровня физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и т.д.) туриста.

Техническая подготовка туриста – овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий в различных видах туризма. Усвоение технических приемов движения, страхования и самострахования в пешеходных прогулках и походах происходит в процессе выполнения специальных упражнений: передвижение крутыми тропами с отработкой рациональной техники ходьбы, отработка приемов преодоления невысоких препятствий, преодоление кустарников, продвижение травянистыми, заснеженными и осыпными склонами (подъем, спуск) и т.д.

Тактическая подготовка туриста – способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных заданий в походе, а также гарантируют безопасность всех участников. Совершенствованию технической и тактической подготовки туристов способствуют постоянные упражнения в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать креативные решения в непредвиденных ситуациях

Психологическая подготовка туриста – педагогический процесс, направленный на формирование позитивных морально-волевых качеств (смелость, решительность, терпение, настойчивость, инициативность, дисциплинированность**) и умение преодолевать трудности, возникающие в походе.**

Методы обучения

В реализации программы преобладают методы теоретической подготовки и учебной тренировки. Теоретическая подготовка направлена в основном на формирование знаний, связанных с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагающих формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Очень важны на этом этапе мультимедийные пособия (фильмы, презентации и др.). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности, занимающихся туризмом.

Словесные методы:

– дидактический рассказ – изложение учебного материала в повествовательной форме для обеспечения общего представления о каком-либо двигательном действии или объекте (например, на экскурсии в музей);

– описание – это способ создания у обучающихся представлений о действии (сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий);

– объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил;

– беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и обучающимися или при встрече с интересными людьми (краеведами, писателями, героями и др.);

– разбор – форма беседы, проводимая педагогом с обучающимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

– лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

– инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания;

– распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях;

– туристские викторины, кроссворды.

Наглядные методы способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

– метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения действия;

– метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия действий с помощью предметного изображения.

Практические методы используются в учебно-тренировочном процессе. В практике туризма используют различные методы выполнения упражнений:

- равномерный метод;
- переменный метод;
- контрольный метод;
- интервальный метод;
- повторный метод;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- круговой метод.

Частично-поисковые и эвристические методы:

– сбор сведений по краеведению, географии, истории края, экологии; разработка маршрута выходного дня, похода;

– сбор коллекции полезных ископаемых и описание экспонатов коллекции;

– медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в походе, на соревнованиях, в дни тренировок и др.

Аналитические методы:

– составление краткой характеристики экспонатов, экспозиций, паспортов экскурсионных объектов.

Синтетические методы:

– составление планов изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта, топографических карт и др.

Методы контроля и самоконтроля:

– ведение дневника самоконтроля за выполнением режима спортсмена-туриста;

– составление отчетов о походе;

– контрольные тесты с целью констатации динамики общего, физического и функционального уровней подготовленности и развития.

Методы стимулирования и мотивации:

– познавательны игры, создание благоприятного психологического микроклимата;

– предъявление требований – правила поведения, долг, ответственность;

– поощрение;

– публикация в СМИ сведений о результативности объединения, съемка и демонстрация видеофильмов и др.

Формы организации образовательного процесса

В соответствии с туристско-краеведческой направленностью деятельности программа реализуется в форме групповых занятий. При необходимости (пропуски занятий, сложность материала и др.) педагогом проводятся микрогрупповые или индивидуальные консультации вне рамки часов программы.

Типы занятий

Занятия носят преимущественно практико-ориентированный характер. Место проведения занятий зависит от темы и времени года. Основа занятий в помещении – изучение теоретического материала по тематике программы с использованием мультимедийных технологий. Основа занятий на местности – закрепление теоретических знаний на практике и отработка практических навыков.

В ходе реализации программы реализуются следующие типы занятий:

– теоретические занятия;

– практические занятия;

– тренировочные занятия;

– комбинированные занятия;

– участие в походах, слетах, соревнованиях.

Формы организации учебного занятия

Реализация программы осуществляется в следующих формах:

– акции (экологические акции к Дню птиц, Дню Земли, Дню парков и т.д.);

– аукционы, турниры и викторины проводятся на теоретических занятиях преимущественно для проверки усвоения изученного материала;

– беседы (о технике безопасности, правилах поведения и т.д.);

– встреча с интересными людьми (путешественниками, краеведами, спортсменами и.т.д.);

– конкурсы («Лучший следопыт», «Занимательная топография» и др.);

– походы и прогулки;

– экскурсии в музеи, наблюдение за изменениями в природе;

– спортивные и подвижные игры, эстафеты;

– слеты («Слет юных туристят», соревнования по велотуризму, спортивному ориентированию и др.);

– заочные игры-путешествия (по памятникам истории, культуры и природы Оренбургской области и России);

– совместные занятия с педагогами школы (интегрированные уроки, неделя туризма, декада краеведения).

- турниры, викторины, наблюдения, игры-путешествия.

Педагогические технологии

Ведущей технологией реализации программы является технология группового обучения. Освоение обучающимися социального опыта туристско-краеведческой деятельности и личностно-значимых отношений осуществляется через применение в образовательном процессе элементов следующих педагогических технологий:

– личностно-ориентированные педагогические технологии (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов воспитанников, педагогическая поддержка, создание ситуации успеха, формирование положительной «концепции» и т.д.;

– игровые технологии (ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников с учетом должностного самоуправления по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности в процессе подготовки походов; развивающие игры: сбор карт из мозаики, кроссворды и др.; подвижные и развлекательные игры на местности);

– технологии проблемного обучения: рассмотрение объекта с различных сторон (технического описания – хронометрист, штурман, командир; картографического материала – штурман, топограф, художник-оформитель; медицинского отчета – санитар); оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи) и др.;

– технология КТД (коллективная творческая деятельность) при планировании деятельности объединения («Сто путей – сто дорог»), изготовление фотогазет, проведение КВН среди обучающихся «Мы собираемся в поход»).

Алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов

Учебное занятие строится с учетом реализации методических принципов Занятие состоит из вводной, подготовительной (разминка), основной и заключительной частей.

Вводная часть занятия сводится к организации обучающихся (построение), созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение ими заданий педагога по обучению и совершенствованию техники физических упражнений, а также к выполнению запланированных на данное занятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Во вводной части перед обучающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи занятия.

Подготовительная часть занятия (разминка) переводит организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности. Отсутствие разминки или небрежное ее проведение может отразиться на состоянии здоровья обучающихся (особенно сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную.

Общая разминка решает задачу активизации опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются медленный бег (6-15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15-20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

В **основной части** выполняются главные задачи, стоящие перед занятием.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Резкий переход от активных движений к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние. В заключительной части применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной работы, связать ее с выполнением задач, определить содержание самостоятельных занятий и пр.

Дидактические материалы

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими пособиями:

- объемный (спортивное, туристское снаряжение, медицинские принадлежности);
- схематический или символический (карты, схемы, рисунки, чертежи и т.п.);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, альбомы, открытки, книги, мультимедийные презентации, фотоматериалы и др.);
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания и др.

3. Список литературы

Основная литература

1. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.

2. Константинов, Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. – М., 2011.

Дополнительная литература

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: Учеб. пособие. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.

2. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование / Л.А Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.

3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие для инструкторов туризма, педагогов дополнительного образования, преподавателей ВУЗов. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.

4. Затонский, А.В. О возможной стратегии пешеходного туризма //Материалы научно практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации: сб. ст./ (сост., авт. вступ. ст. А.Э. Миллер). Тула: Папирус, 2007. – С. 68-73.

5. Злобин, А.Д. Туристский клуб в современных условиях //Развитие спортивного туризма в России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции /Под общей ред. С.Н.Панова. Москва, 2007. – 170 с.

6. Колбовский, Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 256 с.

7. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М: ФЦДЮТ и К, 2005. – 328с., илл.

8. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Пеше-лыжный туризм: Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 208 с.

9. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2004.

10. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб.: Речь, 2008. – 160 с.

11. Линчевский, Э.Э., Федотов, Ю. Типология и психология туризма. – СПб.: Речь, 2008. – 272 с.

12. Луговая С.И. Инновационные подходы к реализации социального заказа общества в работе учреждений дополнительного образования детей туристского профиля /С.И. Луговая, Е.А. Карапецкая //Детско-юношеский туризм и краеведение

России, 2013. – № 3(74). – С. 17-23.

13. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004.

14. Маслов, А.Г. Школа безопасности: Программа для системы дополнительного образования детей /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

15. Махов, И.И. Юные туристы-многоборцы: Программа для системы дополнительного образования детей. /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

16. Мельников, Д.А. Эффективность спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2009. – 22 с.

17. Миронова, О.И. Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» в начальной школе» //Педагогическое мастерство: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 104-106.

18. Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое пособие. – М.: Юный краевед, 2015. – 167 с.

19. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.

20. Организация и проведение туристских походов: Методическое пособие в помощь организаторам туристско-краеведческого движения «Земля родная» /Авторы-сост. А.В. Чулин, В.В. Андреев, А.В. Кознова. – Пенза, 2012.

21. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с.

22. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. метод. пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович: Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101 с.

23. Рыльский, С.В. Теоретическое обоснование методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме //Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16-19 июня 2011г.): в 2 ч.-Белгород: ИПК, 2011.

24. Самарина, Н.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с. с ил.

25. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: Учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с.

26. Слиммейкер, Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. /Р. Слиммейкер, Р. Браунинг. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.

27. Смирнов, Д.В. Программа факультатива «Юный турист: изучаю родной край» //Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Вентана-Граф, 2011. – 168 с. – С.133-168.

28. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм //Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование /В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2014. – 111 с. – (Стандарты второго поколения).

29. Смирнов, Д.В., Константинов, Ю.С., Маслов, А.Г. Программа туристского объединения «Юные туристы-краеведы» //Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей /Под ред. Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.: ил. – С. 220-270.

30. Словарь юного туриста-краеведа: Учебно-методическое пособие /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М: АНО ЦНПРО, 2014.

31. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности (секция туризма и краеведения для учащихся 1–8 классов) //Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. – (Работаем по новым стандартам). – С. 8-30.

32. Туризм и краеведение: Программы дополнительного образования детей /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 228 с.

33. Усыскин, Г.С. Очерки истории Российского туризма. – СПб.: Издательский дом Герда, 2007. – 208 с.

34. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 382 с.

35. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, В.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 364 с.

Электронные ресурсы

1. Антропов, А., Расторгуев, М. Туристские узлы: методическая разработка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/met/met_zan/yzel1.html. Дата обращения: 27.08.2016.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/bardin.htm. Дата обращения: 27.08.2016.
3. Безопасность в первых походах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/secure/bezopasnost-v-pervyh-pohodah.html. Дата обращения: 27.08.2016.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm. Дата обращения: 27.08.2016.
5. Буйленко, В.Ф. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/bujlenko.htm. Дата обращения: 27.08.2016.
6. Виды палаток, установка палаток, выбор безопасного места для ночёвки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.7ways.com.ua/docs/palatki.html. Дата обращения: 27.08.2016.
7. Гаагская декларация по туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/be8/mtvnpapw_adgdvaivta_zn_qbofmlo.doc. Дата обращения: 27.08.2016.
8. Гордеева, М.В. Программа «Туризм в начальной школе». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/programma-turizm-v-nachalnoi-shkole. Дата обращения: 27.08.2016.
9. Грицак, Ю.П. Организация самодеятельного туризма: Учебное пособие для студентов специальности «туризм». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/grycak.htm. Дата обращения: 27.08.2016.
10. Дьяченко, А.А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cf17.hc.ru/~area7ru/metodic-material.php?4150. Дата обращения: 27.08.2016.
11. Зорин, И.В., Квартальнов, В.А. Энциклопедия туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/zorin-kvartalnov.htm. Дата обращения: 27.08.2016.
12. Как поставить палатку. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://summercamp.ru/index.php5/%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D1%83. Дата обращения: 27.08.2016.

13. Карманный справочник туриста /Автор-составитель Ю.А. Штюрмер. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/spravochnik.htm. Дата обращения: 27.08.2016.

14. Квартальнов, В.А. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism.htm. Дата обращения: 27.08.2016.

15. Константинов, Ю.С. О проблемах развития туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/1a0a73a4-985e-4607-ae49-79965bbfe6f4. Дата обращения: 27.08.2016.

16. Куликов, В.М. Школьный туризм: Концепция с критическими оценками современного состояния. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kraevedenie.chat.ru/articls/kulikov.htm. Дата обращения: 27.08.2016.

17. Курилова, В.И. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/kurilova.htm. Дата обращения: 27.08.2016.

18. Манильская декларация по мировому туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/150/xbtskrvwou_sfqipffkqa_jk_xvioimiy_suyqkdu.doc. Дата обращения: 27.08.2016.

19. Новикова, С.С. Педагогические возможности туризма как средство воспитания подрастающего поколения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/c5053696-271a-4a22-b28b-b4f18ff857eb. Дата обращения: 27.08.2016.

20. О государственной программе Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013 – 2020 годы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/3ed/yr_qwtcfsjhdopjbhdiobpvxsjsqdwrmd_ccvwqdlggzgrafstmn_twrvafiwwljmonowcglz_klyyxcxqizjdplddby_klyiqckglmmwfxkbgi_qneptvmyomrkpotd_bm_qwvvhkgkmpigldzx_dmfn_2013_2020_atdobcmh.pdf. Дата обращения: 27.08.2016.

21. Об утверждении Правил оказания экстренной помощи туристам. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/d07/uugv_yhqyigyasngiuazhjxixxo_upqlfafnmupt_xdbmkqkgngxdsvmh_vzpljpoxueuhevnpelar_zqqqvmnddbwb_jhwxbwxiouuzbvkg.rtf. Дата обращения: 27.08.2016.

22. Питание в лыжном походе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/pitanie-v-lyzhnom-pohode.html. Дата обращения: 27.08.2016.

23. Правила поведения в походе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/pravila-povedenija-v-pohode.html. Дата обращения: 27.08.2016.

24. Правила соревнований по спортивному туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/pravila-sorevnovanii-po-sportivnomu-turizmu-disciplina-marshrut.html. Дата обращения: 27.08.2016.

25. Разрядные требования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/razrjadnye-trebovanija.html. Дата обращения: 27.08.2016.

26. Регламенты по дистанциям туристских соревнований. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/reglamenty-po-distancijam-turistskih-sorevnovanii.html.Дата обращения: 27.08.2016.

27. Рябов, Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mirknig.com/2013/08/05/turizm-v-shkole-kniga-rukovoditelya-puteshestviya.html. Дата обращения: 27.08.2016.

28. Сборник туристических песен. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bookorbita.com/library/pesennik/lichnie_teksti_turistov/sbornik_turisticheskih_pesen.html. Дата обращения: 27.08.2016.

29. Собираемся в категорийный поход – подбор группы и распределение обязанностей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/sobiraemsja-v-kategoriinyi-pohod-podbor-grupy-i-rapredelenie-objazanostei.html. Дата обращения: 27.08.2016.

30. Техника лыжных походов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/tehnika-lyzhnyh-pohodov.html. Дата обращения: 27.08.2016.

31. Туристические костры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.forkids.ru/pioner/tourism/191.html. Дата обращения: 27.08.2016.

32. Туристические узлы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turistkk.narod.ru/turuzli.htm. Дата обращения: 27.08.2016.

33. Туристские бивуаки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Юный турист»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки обморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топознаки?
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Оренбургской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Оренбургская область?
57. Назовите основные реки и озера Оренбургской области и г. Оренбурга.
58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. Назовите самые крупные предприятия области.
60. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

61. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.