



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Программа принята к реализации
методическим советом МБУДО ДТДиМ
Протокол № 1 от 03.09.2006г.

Изменения и дополнения к программе приняты
научно-методическим советом МБУДО ДТДиМ
Протокол № 2 от 23.11.2016г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДТДиМ

Н.А. Таскина Н.А. Таскина

Приказ № 303 от 30.11.2016

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Меридиан - 56»

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
ЛЕВШИНА Елена Николаевна

Оренбург, 2016



СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		4
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
	Направленность программы	4
	Актуальность программы	4
	Отличительные особенности программы	5
	Адресат программы	6
	Объем и срок освоения программы	7
	Форма обучения и реализации программы	7
	Особенности организации образовательного процесса	7
	Режим занятий	8
	Концепция программы	8
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
	Учебный план	10
	Учебный план 1 года обучения	11
	Учебный план 2 года обучения	13
	Содержание учебного плана 1 года обучения	15
	Содержание учебного плана 2 года обучения	24
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	32
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		38
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	38
2.2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	46
	Материально-техническое обеспечение	46
	Информационное обеспечение	47
	Кадровое обеспечение	48
2.3	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	49
	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	49
	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	49
2.4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	49
2.5	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	50
	Особенности организации образовательного процесса	50
	Форма организации образовательного процесса	51
	Педагогические технологии	52
	Алгоритм учебного занятия	53
	Дидактические материалы	54
2.6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55
	Нормативно-правовые документы	55
	Основная литература для педагога	56
	Дополнительная литература для педагога	57
	Литература для детей	57
	Интернет-ресурсы	57



ПРИЛОЖЕНИЕ	59
<i>Приложение 1.</i> Творческое объединение «Меридиан-56»: история, опыт работы, достижения	59
<i>Приложение 2.</i> Результативность освоения программы	64
<i>Приложение 3.</i> Наши достижения: 2014-2017 гг.	65
<i>Приложение 4.</i> Диагностические методики определения достижения обучающимися планируемых результатов	81
<i>Приложение 5.</i> Бланк фиксации результатов освоения обучающимися программы «Меридиан-56»	95
<i>Приложение 6.</i> Протоколы соревнований по туризму: форма фиксации образовательных результатов	97
<i>Приложение 7.</i> Образцы документов, демонстрирующих достижения обучающихся	100
<i>Приложение 8.</i> Оценочные материалы к модулю «Топография»: предметные пробы (автор-составитель Е.Н. Левшина)	103
<i>Приложение 9.</i> Образец отчета о прохождении туристского спортивного маршрута	107
<i>Приложение 10.</i> «Присвоение массовых разрядов»: методические рекомендации (автор-составитель Е.Н. Левшина)	129
<i>Приложение 11.</i> «Мониторинг показателей здоровья (физического развития, функциональной физической подготовленности) как критерий эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности»: методические рекомендации (автор Е.Н. Левшина)	141
<i>Приложение 12.</i> «Школа безопасности туриста»: информационный справочник (автор-составитель Е.Н. Левшина)	147
<i>Приложение 13.</i> «Туризм – это здорово!»: коллективный творческий проект обучающихся объединения «Меридиан-56»	149
<i>Приложение 14.</i> Краеведческая викторина: дидактическая разработка (автор Е.Н. Левшина)	156
<i>Приложение 15.</i> Устройство горного велосипеда: предметная проба к модулю «Спортивный туризм (дистанции)»	158
<i>Приложение 16.</i> Категорийные туристские спортивные походы (маршруты) объединения «Меридиан – 56»: статистика за 2000-2017 гг.	160
<i>Приложение 17.</i> Туристско-спортивные соревнования и краеведческие мероприятия: форма контроля и аттестации обучающихся (2016-2017 уч. г.)	163
<i>Приложение 18.</i> Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий по ОФП (автор-составитель Е.Н. Левшина)	167
<i>Приложение 19.</i> «Туризм: первая доврачебная помощь»: методическое пособие (автор-составитель Е.Н. Левшиной)	172
<i>Приложение 20.</i> «О нас пишут...»: СМИ о «Меридиане- 56»	190
<i>Приложение 21.</i> Интерактивные игры по ориентированию: дидактическая интернет-разработка	194



РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меридиан-56» носит **туристско-краеведческую направленность** и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования [1-21]. Программа «Меридиан-56» реализуется в одноименном творческом объединении муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Оренбурга 10 лет (*Приложение 1*). За это время данную программу освоили 263 обучающихся. Программа дополнялась и перерабатывалась с учетом социального и государственного заказа, меняющихся нормативно-правовых, информационно-методических требований. Продуктивность реализации программы подтверждается стабильно высокими результатами и достижениями обучающихся (*Приложения 2,3,17*).

Программа «Меридиан-56» реализуется на **базовом уровне** как второй этап туристской подготовки подростков, освоивших программу *стартового уровня* «Начала туризма и краеведения», реализуемую для младшего школьного возраста. Освоившие программу базового уровня продолжают занятия на третьем этапе по программе «Организаторы туристско-краеведческой деятельности», реализуемой на *продвинутом уровне*.

Актуальность программы

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

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую *современному национальному воспитательному идеалу*, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [5].

Практическая значимость программы обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, обозначенные в Программе развития воспитательной компоненты в образовательных учреждениях [10]. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в



условиях экстремальных ситуаций. Таким образом, *создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся* [13].

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

Содержание программы обеспечивает *решение задач повышения вариативности, качества и доступности дополнительного образования* [6], посредством введения инвариантной и вариативной частей.

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

Отличительные особенности программы

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005), программа «Спортивный туризм» (Бондаренко А.В., Оренбург, 2015).

Программа «Меридиан-56» составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (М.: ФГАУ «ФИРО», 2015) и имеет ряд отличительных особенностей.

Отличие в целях программ. Программа ставит целью формирование ориентации на базовые национальные ценности, такие как: патриотизм, труд и творчество, природа, в отличие от вышеуказанных программ, основной целью которых является формирование разносторонне развитой личности, привлечение обучающихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям, достижение высоких спортивных результатов, подготовка квалифицированных туристов-спортсменов.

Отличие в сроках реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения (6 ч в неделю), в отличие от выше указанных, предполагающих соответственно 4-х и 5-летние циклы реализации с еженедельной нагрузкой до 9 часов.

Отличие в содержании программы. Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Меридиан-56» на всем протяжении освоения



включает виды туризма, традиционно развиваемые в Оренбурге: пешеходный, велосипедный и, в меньшей степени, лыжный и водный. Совершенствование умений и навыков в предпочитаемых подростками видах туризма предполагается в вариативном модуле программы «Совершенствование в выбранном виде туризма». В вышеперечисленных программах вариативная часть не предусмотрена. *Региональный компонент* в программе «Меридиан – 56» отражен в модулях «Основы краеведения» и «Проектная деятельность».

Отличие в организационно-педагогических условиях реализации программы. Структура программы «Меридиан-56» содержит учебный календарный график, отсутствующий у выше перечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в городе и области.

Новизна программы заключается, во-первых, во введении модуля «Проектная деятельность», предполагающего создание индивидуальных, групповых и коллективных творческих, социальных, исследовательских, информационных проектов.

Во-вторых, программа содержит модуль «Клубный день» - включающий системно организованные познавательные, организационные и культурно-досуговые мероприятия, проводимые со всем составом объединения «Меридиан-56». Кроме основного детского контингента в данных мероприятиях принимают участие выпускники прошлых лет, родители обучающихся, туристы, спортсмены, путешественники Оренбурга, представители городского спасотряда МЧС и др.

Адресат программы

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются подростки в возрасте от 11 до 15 лет, освоившие программу туристско-краеведческой направленности стартового уровня, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

По сути и характеру происходящих личностных изменений, подростковый возраст является кризисным. Характерными для него являются несколько видов существенных интересов (доминант), на которые и ориентирована данная программа:

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

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



Программа «Меридиан-56» в полной мере отвечает интересам подростка, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические особенности обучающихся.

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

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения; реализуется в объеме 480 часов, из них: первый год обучения - 216 часов; второй год обучения - 264 часа, из которых 48 часов отводится на многодневный туристский поход. Сроки, порядок организации и проведения итогового похода определяются приказом руководителя и локальным актом учреждения [18].

Форма обучения и реализации программы Программа предполагает ***очную*** форму обучения.

Форма реализации программы – групповая. Формы организации деятельности обучающихся:

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

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

Состав группы первого года обучения 12-15 человек, второго – не менее 10 человек, что обусловлено необходимостью обеспечения самостраховки, взаимостраховки на тренировочных занятиях, безопасности детей на соревнованиях, в походах и регламентируется «Положением об организации образовательного процесса» МБУДО ДТДиМ и Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ [18, 12].

В мероприятиях в рамках модуля «Клубный день» участвуют все обучающиеся объединения.



Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Время ежедневной занятости обучающихся *во время похода* определяется в соответствии с реализуемыми образовательными задачами и требованиями к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Концепция программы

Концептуальной идеей программы «Меридиан-56» является понимание спортивно-оздоровительного туризма как *средства развития личности подростка*:

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

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

в сфере воспитания:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;



- способствовать социальной адаптации подростка, интериоризации им социальных норм;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;
- воспитывать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командный дух»;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

в сфере развития:

- развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;
- развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в творческом самовыражении;
- развивать рефлексивные умения, выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;
- развивать психические познавательные процессы: мышление, внимание, воображение, память, восприятие, речь;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию, равновесие, ориентацию в пространстве;
- развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
- развивать проектные и исследовательские умения;

в сфере обучения

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



1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ	1 ГОД ОБУЧЕНИЯ				2 ГОД ОБУЧЕНИЯ				ВСЕГО
		Теория	Практика	Всего	Форма промежуточной аттестации	Теория	Практика	Всего	Форма промежуточной аттестации	
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ										
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	2	-	1	1	2	-	4
2	ТОПОГРАФИЯ	3	13	16	Соревнование по топографии	3	9	12	Соревнование по топографии	28
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	5	7	12	Соревнование по ориентированию	3	9	12	Соревнование по ориентированию	24
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	3	9	12	Защита проекта	2	10	12	Защита проекта	24
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	6	10	Соревнование по основам медицинских знаний	3	11	14	Соревнование по основам медицинских знаний	24
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	6	18	24	Однодневный ПВД	4	22	26	Двухдневный ПВД	50
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	5	37	42	Соревнования по видам туризма	2	40	42	Соревнования по видам туризма	84
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	23	24	Сдача контрольных нормативов	-	22	22	Сдача контрольных нормативов	46
9	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (МАРШРУТ 1 КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ)	-	-	-	-	-	48	48	-	48
10	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	-	2	2	-	-	2	2	-	4
Итого по инвариантной части		28	116	144	-	18	174	192	-	336
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ										
11	«КЛУБНЫЙ ДЕНЬ»	-	36	36	-	-	36	36	-	72
12	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВЫБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА	-	24	24	Соревнования по выбранному виду туризма	-	26	26	Соревнования по выбранному виду туризма	50
13	ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	1	11	12	Защита (реализация) проекта	-	10	10	Защита (реализация) проекта	22
Итого по вариативной части		1	71	72	-	-	72	72	-	144
ВСЕГО		29	187	216	-	18	246	264	-	480



УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ, РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ / АТТЕСТАЦИИ
		Теория	Практика	Всего	
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ					
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Путешествие в Турград»	1	1	2	Формы контроля: опрос, наблюдение
2	ТОПОГРАФИЯ	3	13	16	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, игры, кроссворды Форма аттестации: соревнования по топографии
2.1	Карта	2	4	6	
2.1.1	Использование карт в туризме	1	1	2	
2.1.2	Масштаб	1	1	2	
2.1.3	Измерение расстояния по	-	2	2	
2.2	Условные знаки	1	9	10	
2.2.1	Условные знаки топографических карт	1	1	2	
2.2.2	Определение условных знаков	-	6	6	
2.2.3	Чтение карты	-	2	2	
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	5	7	12	
3.1	Ориентирование как вид спорта	2	4	6	
3.1.1	Спортивная карта	1	1	2	
3.1.2	Правила организация соревнований по спортивно-му ориентированию	1	1	2	
3.1.3	Дистанция «по выбору»	-	2	2	
3.2	Туристское ориентирование	3	3	6	
3.2.1	Способы ориентиро-	1	1	2	
3.2.2	Ориентирование по местным предметам	1	1	2	
3.2.3	Компас и работа с ним.	1	1	2	
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	3	9	12	Формы контроля: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
4.1	Туристский потенциал Оренбурга	2	6	8	
4.2	Топонимика Оренбурга	1	3	4	
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	6	10	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине
5.1	Медицинская аптечка	1	1	2	
5.2	Алгоритм оказания неотложной помощи	1	-	1	
5.3	Правила наложения повязок	-	1	1	



5.4	Оказание помощи при закрытых травмах	1	3	4	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	1	2	
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	6	18	24	<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов
6.1	Безопасность в природной среде	1	1	2	
6.2	Личное и групповое снаряжение	1	1	2	<u>Форма аттестации:</u> участие в однодневном походе выходного дня
6.3	Ремнабор	1	-	1	
6.4	Питьевой режим и организация питания	1	-	1	
6.5	Организация биваков и охрана природы	1	1	2	
6.6	Туристские узлы	1	7	8	
6.7.	Поход выходного дня	-	8	8	
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАЦИИ)	5	37	42	<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий
7.1	Пешеходный туризм	2	16	18	<u>Форма аттестации:</u> соревнования по видам туризма
7.2	Велосипедный туризм	1	11	12	
7.3	Лыжный туризм	1	7	8	
7.4	Водный туризм	1	3	4	
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	23	24	<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, выполнение упражнений <u>Форма аттестации:</u> выполнение контрольных нормативов
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ»	-	2	2	<u>Формы контроля:</u> анкетирование, тестирование
10	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	-	-	-	-
ИТОГО		28	116	144	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
11	«КЛУБНЫЙ ДЕНЬ»	-	36	36	<u>Формы контроля:</u> наблюдение, обсуждение, беседа, опрос, диспут
12	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВЫБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА	-	24	24	<u>Формы контроля:</u> выполнение практических заданий, нормативов <u>Форма аттестации:</u> соревнования по выбранному виду туризма
13	ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	1	11	12	<u>Формы контроля:</u> наблюдение, выполнение практических заданий. <u>Форма аттестации:</u> защита (реализация) проекта
ИТОГО		1	71	72	
ВСЕГО за 1 год обучения		29	187	216	



УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ, РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ /АТТЕСТАЦИИ
		Теория	Практик	Всего	
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ					
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Вперед по знакомым тропинкам»	1	1	2	<u>Формы контроля:</u> тестирование
2	ТОПОГРАФИЯ	3	9	12	<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры <u>Форма аттестации:</u> соревнования по топографии
2.1	Карта	2	2	4	
2.1.1	Рамка и сетка карты	1	1	2	
2.1.2	Ориентирование карты	-	2	2	
2.2	Условные знаки	1	7	8	
2.2.1	Вычерчивание топографических знаков	-	6	6	
2.2.2	Маршрутная лента	1	1	2	
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	3	9	12	
3.1	Спортивное ориентирование	1	5	6	
3.1.1	Техника и тактика в спортивном ориентировании	1	3	4	
3.1.2	Дистанция «в заданном направлении»	-	2	2	
3.2	Туристское ориентирование	2	4	6	
3.2.1	Ориентирование по компасу и карте	1	3	4	
3.2.2	Действия в случае потери ориентировки	1	1	2	
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	2	10	12	<u>Формы контроля:</u> тестирование, выполнение практических заданий <u>Форма аттестации:</u> защита проекта
4.1	Оренбуржье туристское	1	7	8	
4.2	Топонимика Оренбуржья	1	3	4	
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	3	11	14	<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий
5.1	Первая доврачебная помощь при ранениях	1	5	6	
5.2	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем	-	2	2	<u>Форма аттестации:</u> соревнования основам медицинских знаний
5.3	Способы остановки кровотечений	1	1	2	
5.4	Реанимационные мероприятия	1	1	2	



5.5	Транспортировка пострадавшего на носилках	-	2	2	
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	4	22	26	<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов <u>Форма аттестации:</u> участие в двухдневном походе выходного дня
6.1	Безопасность при проведении туристских мероприятий	1	1	2	
6.2	Усовершенствования личного и группового снаряжения	-	2	2	
6.3	Организация горячего питания в походе	1	1	2	
6.4	Организация движения на маршруте	1	-	1	
6.5	Особенности организации туристского быта	1	-	1	
6.6	Особенности применения туристских узлов	-	4	4	
6.7	Поход выходного дня	-	14	14	
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	2	40	42	<u>Формы контроля:</u> опрос, выполнение тренировочных упражнений <u>Форма аттестации:</u> соревнования по видам туризма
7.1	Пешеходный туризм	1	17	18	
7.2	Велосипедный туризм	1	13	14	
7.3	Лыжный туризм	-	8	8	
7.4	Водный туризм	-	2	2	
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	22	22	<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, выполнение практических заданий <u>Форма аттестации:</u> выполнение контрольных нормативов
9	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	-	48	48	
10	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Выпускной вечер»	-	2	2	
ИТОГО		18	174	192	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
11	«КЛУБНЫЙ ДЕНЬ»	-	36	36	<u>Формы контроля:</u> наблюдение, обсуждение, беседа, опрос, диспут <u>Форма аттестации:</u> выполнение практических заданий, нормативов <u>Форма аттестации:</u> соревнования по выбранному виду туризма
12	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВЫБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА	-	26	26	



13	ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	-	10	10	Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий. Форма аттестации: защита (реализация) проекта
ИТОГО		-	72	72	
ВСЕГО за 2 год обучения		29	235	264	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ (144 ч)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Путешествие в Турград»

Теория (1 ч). Понятие «туризм». История отечественного спортивного туризма. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма. Группа дисциплин «маршрут». Группа дисциплин «дистанция». Понятие о нормативных документах спортивного туризма (Правила, Регламенты по видам туризма). История туристского объединения «Меридиан-56», достижения, цели и задачи. Дворец творчества детей и молодежи г. Оренбурга: история, традиции, достижения, Устав, правила внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности, по правилам безопасного поведения на дороге и правилам пожарной безопасности в ДТДиМ.

Практика (1 ч.) Игры на знакомство. Просмотр видеороликов, презентаций о деятельности объединения «Меридиан-56». Знакомство с портфолио обучающегося. Входная диагностика (*Приложение 4*).

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2. ТОПОГРАФИЯ

2.1. Карта

2.1.1. Использование карт в туризме

Теория (1 ч). Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Практика (1 ч). Составление плана учебной комнаты, школьного двора. Игра «Топографические пазлы».

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

2.1.2. Масштаб

Теория (1 ч). Виды масштаба, обозначение их на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр.

Практика (1 ч). Решение топографических задач (определение расстояний на местности и карте, определение масштаба).

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, топографические игры (*Приложение 8*).



2.1.3. Измерение расстояний по карте

Практика (2 ч). Измерение расстояний по карте. Измерение кривых и ломаных линий линейкой, ниткой, курвиметром. Измерение расстояний по разномасштабным картам (*Приложение 7*).

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий (*Приложение 8*).

2.2. Условные знаки

2.2.1. Условные знаки топографических карт

Теория (1 ч). Условные знаки: масштабные, внесмасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика (1 ч). Распределение учебных карточек условных знаков на группы по цвету. Чтение условных сокращений на топографических картах. Упражнения на запоминание условных знаков.

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

2.2.2. Определение условных знаков

Практика (6 ч). Определение топографических знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба. Игра «Прочитай условный знак» (по учебным карточкам условных знаков) (*Приложение 8*).

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

2.2.3. Чтение карты

Практика (2 ч). Чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом. Участие в соревновании по топографии «Таинственные знаки» (*Приложение 17*).

Формы контроля: соревнование по топографии.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Спортивное ориентирование

3.1.1. Спортивная карта

Теория (1 ч). Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт.

Практика (1 ч). Определение условных знаков карт для спортивного ориентирования, определение условных знаков для нанесения элементов дистанции. Чтение спортивной карты. Упражнения на запоминание условных знаков карт для спортивного ориентирования спортивных карт.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.



3.1.2. Правила организации соревнований по спортивному ориентированию

Теория (1 ч). Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований: по выбору, в заданном направлении, на маркированном маршруте. Карточка участника. Контрольный пункт (КП), способы его отметки, легенды КП.

Практика (1 ч). Разработка маршрута движения на дистанции по карте. Интерактивные, имитационные игры по ориентированию (*Приложение 21*).

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

3.1.3. Дистанция «по выбору»

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «по выбору».

Формы контроля: наблюдение, соревнование.

3.2. Туристское ориентирование 3.2.1. Способы ориентирования

Теория (1 ч). Ориентирование по легенде, по карте, по местным признакам. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде.

Практика (1 ч). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения на ориентирование на местности по легенде. Составление легенды.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

3.2.2. Ориентирование по местным предметам

Теория (1 ч). Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по местным признакам, объектам растительного, животного мира, культовым сооружениям.

Практика (1 ч). Упражнения на определение сторон горизонта по Солнцу и часам, по тени. Игра-викторина «Определение сторон горизонта по местным признакам».

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, викторина.

3.2.3. Компас и работа с ним

Теория (1ч). Компас. Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса и компаса Адрианова. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Азимут.



Практика (1 ч). Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

4.1. Туристский потенциал Оренбурга

Теория (1 ч). География, история возникновения, достопримечательности, экскурсионные объекты, музеи города Оренбурга.

Практика (3 ч). Изучение туристских схем, карт, атласов, путеводителей и нахождение краеведческих объектов. Разработка экскурсионного маршрута. Нанесение экскурсионных объектов на схему (план) города.

Практика (4 ч). Экскурсия в музей истории города Оренбурга. Знакомство с географией, историей возникновения и развития города, военным прошлым, традициями и культурой, выдающимися людьми, чьи имена связаны с Оренбургом.

Формы контроля: опрос, викторины, выполнение практических заданий, наблюдение (*Приложение 14*).

4.2. Топонимика Оренбурга

Теория (1 ч). Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных (гидронимы, оронимы) объектов и связанных с населенными пунктами (ойконимы, урбанонимы, годонимы); по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Оренбурга, происхождение, значение.

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

Формы контроля: опрос, тестирование, защита проекта.

5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

5.1. Медицинская аптечка

Теория (1 ч). Состав групповой медицинской аптечки в походе. Особенности комплектования в зависимости от вида туризма, условий похода.

Транспортировка аптечки. Назначение медикаментов. Индивидуальная аптечка. Обязанности санитара группы. Лекарственные растения, возможность использования в походных условиях.

Практика (1 ч). Изучение походной аптечки, составление списка и назначения лекарственных препаратов. Комплектование аптечки. Определение лекарственных растений по фотографиям (*Приложение 19*).

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий (*Приложение 19*).



5.2. Алгоритм оказания неотложной помощи

Теория (1 ч). Причины возникновения неотложных состояний. Понятие «неотложная помощь». Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Последующие мероприятия. Алгоритм действий при неотложных состояниях. (*Приложение 12*).

Формы контроля: опрос.

5.3. Правила наложения повязок

Практика (1 ч). Изучение правил бинтования. Наложение повязок с использованием табельных перевязочных средств.

Формы контроля: выполнение практических заданий, манипуляций.

5.4. Оказание первой помощи при закрытых травмах

Теория (1 ч). Мозоли: профилактика, лечение. Травма: понятие, виды. Закрытые травмы. Ушиб, растяжение, вывих, перелом: признаки, первая помощь. Иммобилизация. Ожоги и обморожения: признаки, профилактика, первая помощь. Тепловой и солнечный удар: профилактика, первая помощь. Укусы насекомых (клещей, ос), змей: первая помощь. Материал для наложения повязок, правила наложения повязок.

Практика (1 ч). Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Иммобилизация подручными средствами.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по медицине «Айболит» (*Приложение 17*).

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория (1 ч). Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша). Способы транспортировки на руках.

Практика (1 ч). Транспортировка условного пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий (*Приложение 19*).

6. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

6.1. Безопасность в природной среде

Теория (1 ч). Правила поведения туристов в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя.



Практика (1 ч). Практическая работа с пилой и топором. Игра «Разведи костер».

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

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

6.2. Личное и групповое снаряжение

Теория (1 ч) Личное снаряжение для похода выходного дня. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для похода выходного дня. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение.

Практика (1 ч). Подбор одежды, обуви, личного и группового снаряжения для похода выходного дня в зависимости от сезона. Укладка рюкзака. Установка каркасной палатки.

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

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

6.3. Ремнабор

Теория (1 ч). Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремнабора в зависимости от вида туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.

Формы контроля: опрос.

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

6.4. Питьевой режим и организация питания

Теория (1 ч). Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе. Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Формы контроля: опрос.

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

6.5. Организация биваков и охрана природы

Теория (1 ч). Организация бивака, требования к месту стоянки: безопасность, наличие воды, дров, удаленность от населенного пункта, удобство и эстетичность. Выбор места для костра и оборудование кострища. Основные виды костров. Природоохранные мероприятия при разбивке бивака, заготовке дров, оборудовании кострища. Способы утилизации мусора в условиях похода.

Практика (1 ч). Выполнение практических заданий по заготовке дров, разведению различных типов костров, приготовлению пищи, утилизации мусора.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

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



6.6. Туристские узлы

Теория (1 ч). Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приемов пешеходного туризма согласно Регламента проведения соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанции-пешеходные»), требования к узлам. [29]

Практика (7 ч). Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый. Мини-соревнование по вязке узлов.

Формы контроля: выполнение практических заданий, мини-соревнование.

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

6.7. Поход выходного дня

Практика (8 ч). Однодневный поход выходного дня. Закрепление и отработка умений и навыков всех модулей программы.

7. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)

7.1. Пешеходный туризм

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

Практика (12 ч). Отработка технических приемов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 1 класса: лично, связкой, группой.

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

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

7.2. Велосипедный туризм

Теория (1 ч). Устройство горного велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: «фигурное вождение», «туристский триал», «кросс-маршрут». Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.



Практика (7 ч). Изучение устройства горного велосипеда. Отработка технических приемов дистанций «фигурное вождение» и туристский «триал» 1-класса.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на вело дистанциях 1 класса. Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование (*Приложение 15*).

7.3. Лыжный туризм

Теория (1 ч). Одежда и обувь для занятий лыжным туризмом. Подбор лыж и палок. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Предупреждение отморожений. Техника передвижения на лыжах. Способы преодоления подъема: «лесенкой», «елочкой», «в лоб».

Практика (5 ч). Отработка техники выполнения поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Упражнения на формирование и совершенствование умений и навыков преодоления подъемов («лесенкой», «елочкой»), спусков и простых препятствий (бревно, канава).

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

7.4. Водный туризм

Теория (1 ч). Спортивные суда, требования к ним и участникам. Спортивные дистанции: «слалом», «эстафета», «ралли». Спасательный конец: назначение, правила использования. Обеспечение безопасности на соревнованиях по водному туризму.

Практика (1 ч). Выполнение упражнений по метанию спасательного конца.

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

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория (1 ч). Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (23 ч). Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия (*Приложение 17*).

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Фестиваль достижений»

Практика (2 ч). По итогам учебного года проводится торжественное мероприятие «Фестиваль достижений» с участием обучающихся и ро-



дителей, в программу которого входит: церемония вручения документа о прохождении похода выходного дня, презентация лучших проектов, выставка портфолио достижений за 1-й год обучения, награждение благодарственными письмами родителей обучающихся, чаепитие. Промежуточная диагностика.

Формы контроля: наблюдение, анализ работ обучающихся.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (72 ч)

10. «КЛУБНЫЙ ДЕНЬ»

Практика (36 ч). Дважды в месяц организуются воспитательные мероприятия со всем составом объединения «Меридиан-56»:

- «День именинника» - поздравление именинников месяца с вручением подарков, исполнением песен, организацией сюрпризов;
- «Всемирный день туризма» - праздник с приглашением опытных спортсменов-туристов, выпускников объединения «Меридиан-56», организация туристических конкурсов, викторин, творческих мастерских;
- «День защитника Отчества», «Международный женский день» и другие календарные праздники – поздравление, подготовка и вручение подарков, организация концертных выступлений;
- «Посиделки» – обсуждение текущих дел, подведение итогов прошедших соревнований, награждение победителей соревнований, планирование, решение организационных вопросов предстоящих соревнований, походов и др.;
- совместный просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов («Вертикаль», «127 часов», «Касаясь пустоты»; «Северная стена», «Смерть в горах» и др.).

Также в рамках Клубного дня организуются посещения спектаклей Оренбургского областного государственного драматического театра им. М. Горького, Оренбургского областного театра кукол, выставок и экспозиций оренбургских музеев и выставочных залов.

Формы контроля: беседа, опрос, обсуждение, викторина, наблюдение.

11. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВЫБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА

Практика (20 ч). Закрепление и совершенствование навыков преодоления этапов (препятствий), отработка технических приемов выбранного вида туризма.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях по выбранному виду туризма.

Формы контроля: выполнение технических приемов, соревнование.

Примечание: при реализации данного модуля вариативной части программы группы формируются на основании предпочтений подростков определенным видам туризма. Отрабатываются элементы дистанции I класса с усложнением, а также элементы дистанции II класса с подростками, освоившими программу первого года обучения с опережением.



12. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Теория (1 ч). Понятия «учебный проект», «проектная деятельность». Виды учебных проектов по доминирующей деятельности (исследовательские, творческие, информационные, социально-значимые), по срокам реализации (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные), по количеству исполнителей (индивидуальные, групповые, коллективные). Стадии и этапы разработки проекта. Алгоритм разработки проекта.

Практика (11 ч). Выбор тем проектов. Формирование творческих групп. Работа над проектом. Публичная защита творческих проектов в рамках «Клубного дня», «Фестиваля достижений».

Тематика проектов:

- *социальные проекты:* «Туристский квест» (игра), «День детства» (организация туристской площадки в микрорайоне в рамках праздника), «Час здоровья» (акция) и др.;

- *исследовательские проекты:* «Форштадт – казачье поселение», «История Беловки», «Топонимика районов города Оренбурга» (коллективный проект);

- *творческие проекты:* сборник туристических стихов, афоризмов, рисунков «Что такое «туризм?»», акция «Мой выбор – ЗОЖ!», конкурс утренней зарядки «В здоровом теле – здоровый дух», размещение экологических знаков «Человек и природа», фотоколлаж «Город, в котором я живу», аудиосборник туристических песен в исполнении обучающихся «У похода есть начало...» и др.;

- *информационные проекты:* разработка буклетов об объединении «Меридиан-56», презентаций, фото и видеоотчетов о походах и др.

Форма контроля и аттестации: наблюдение, выполнение практических заданий, защита проекта, реализация проекта, анализ результата реализованного проекта (мероприятия, акции).

Примечание: работа над проектами включает также самостоятельную, внеаудиторную деятельность обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ (192 ч)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Вперед по знакомым тропинкам»

Теория (1 ч). Подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в ДТДиМ, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.

Правила соревнований по группе дисциплине «дистанция», разделы. Виды дистанций, права и обязанности участников соревнований. Регламент по пешеходному туризму, технические приемы. Спортивные разряды, условия их выполнения в туризме.

Практика (1 ч). Анализ летней работы и обсуждение планов объединения «Меридиан-56».



Ознакомление с зачетной классификационной книжкой спортсмена, изучение разрядных норм в туризме (Единая всероссийская спортивная классификация).

Формы контроля: тестирование.

2. ТОПОГРАФИЯ

2.1. Карта

2.1.1. Рамка и сетка карты

Теория (1 ч). Рамка карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика (1 ч). Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

2.1.2. Ориентирование карты

Практика (2 ч). Ориентирование карты на местности. Методы определения местонахождения по карте. Определение точки стояния на карте методом засечек.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

2.2. Условные знаки

2.2.1. Вычерчивание топографических знаков

Практика (4 ч). Вычерчивание топографических знаков, обозначающих рельеф, растительность, дорожную сеть, водные объекты. Топографический диктант. Игра «Нарисуй текст».

Практика (2ч). Измерение расстояний. Работа с компасом. Вычерчивание топографических знаков. Участие в соревнованиях по топографии «Таинственные знаки». (Приложение 17).

Формы контроля: выполнение практических заданий, топографический диктант, соревнование.

2.2.2. Маршрутная лента

Теория (1 ч). Глазомерная съемка местности. Кроки. Маршрутная лента. Правила подготовки маршрутной ленты.

Практика (1 ч). Вычерчивание маршрутной ленты по описанию (легенде). Подготовка маршрутной ленты похода (экскурсии).

Формы контроля: выполнение практических заданий, наблюдение.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Спортивное ориентирование

3.1.1. Техника и тактика в спортивном ориентировании

Теория (1 ч). Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных



пунктах (КП). Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

Практика (3 ч). Упражнения по выбору оптимального пути с учетом особенностей местности (рельефа, растительности, дорожной сети).

Азимутальный ход.

Формы контроля: выполнение практических заданий, упражнений.

3.1.2. Дистанция «в заданном направлении»

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «в заданном направлении».

Формы контроля: соревнование.

3.2. Туристское ориентирование

3.2.1. Ориентирование по компасу и карте в походе

Теория (1 ч). Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости.

Практика (3 ч). Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, упражнений.

3.2.2. Действия в случае потери ориентировки

Теория (1 ч). Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы (участника соревнований) в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.



Практика (1 ч). Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений.

4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ 4.1. Оренбуржье туристское

Теория (1 ч). Климат, растительный, животный мир Оренбургской области. Красная книга Оренбургской области. Особенности рельефа. Реки и озера. Административное деление. Природные памятники. Памятники истории и культуры

Практика (3 ч). Поиск и характеристика заданных объектов Оренбургской области при помощи карт, атласов, путеводителей. Краеведческие кроссворды, игры «Краеведческий калейдоскоп». Определение по фотографиям памятников природы Оренбургской области, растений, занесенных в Красную книгу.

Практика (4 ч). Экскурсия в областной краеведческий музей. Изучение исторического прошлого, животного мира, экономики и культуры Оренбургской области.

Формы контроля: блиц-опрос, викторины, кроссворды, краеведческие игры.

4.2. Топонимика Оренбуржья

Теория (1 ч). Происхождение наиболее значимых топонимов Оренбургского края.

Практика (3 ч). Изучение краеведческой литературы, интернет-источников и сбор материалов о топонимах. Работа над проектом «Топонимы Оренбуржья». Защита проекта.

Формы контроля: защита проекта.

5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ 5.1. Первая помощь при ранениях

Теория (1 ч). Рана, виды ран. Признаки. Первая помощь. Первичная обработка раны.

Практика (3 ч). Оказание первой доврачебной помощи при ранениях. Первичная обработка раны. Отработка техники наложения асептической повязки. Имобилизация. Наложение повязок на различные части тела.

Практика (2 ч). Оказание первой доврачебной помощи. Отработка техники транспортировки пострадавшего. Участие в соревновании по основам медицинских знаний «Айболит» (Приложение 17).

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

5.2. Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем

Практика (2 ч). Измерение пульса, артериального давления,



температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления. Заполнение дневника самоконтроля (*Приложение 11*).

Формы контроля: выполнение практических заданий.

5.3. Способы остановки кровотечений

Теория (1 ч). Значение крови для организма. Кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Временная и окончательная остановка кровотечения. Способы временной остановки кровотечения. Выбор способа временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.

Практика (1 ч). Отработка приемов остановки кровотечения. Пальцевое прижатие, максимальное сгибание, наложение давящей повязки, закрутки, жгута.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий и приемов.

5.4. Реанимационные мероприятия

Теория (1 ч). Понятия «клиническая смерть», «реанимация». Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника проведения (*Приложение 12,19*).

Практика (1 ч). Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация) (*Приложение 19*).

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий и приемов.

5.5. Транспортировка пострадавшего на носилках

Практика (2 ч). Изготовление мягких и жестких носилок из подручных средств: полотна, веревки, курток. Транспортировка условного пострадавшего на носилках.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

6. Туристско-бытовые навыки

6.1. Безопасность при проведении туристских мероприятий

Теория (1 ч). Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Техника самостраховки и командной страховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Практика (1 ч). Организация страховки, самостраховки и обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований по пешеходному туризму.

Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.

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



6.2. Усовершенствования личного и группового снаряжения

Практика (2 ч). Ремонт и усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни, техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов, техника их изготовления.

Формы контроля: выполнение практических заданий, наблюдение.

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

6.3. Организация горячего питания в походе

Теория (1 ч). Обязанности завхоза, ответственного за питание, дежурных по кухне. Составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практика (1 ч). Составление меню-раскладки для многодневного похода.

Форма контроля: выполнение практического задания.

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

6.4. Организация движения на маршруте

Теория (1 ч). Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения. Распорядок походного дня. Работа направляющего и замыкающего, штурмана. Взаимопомощь в туристской группе.

Формы контроля: опрос.

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

6.5. Особенности организации туристского быта

Теория (1 ч). Особенности привалов, ночлегов в зависимости от вида туризма, времени года, метеоусловий, района путешествия. Устройство временных укрытий: тентов, навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Использование различных типов костров. Добывание огня без спичек.

Формы контроля: опрос.

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

6.6. Особенности применения туристских узлов

Практика (4 ч). Отработка и закрепление навыков вязки туристских узлов: на скорость, за спиной, без контроля зрения. Применение туристских узлов в различных ситуациях.

Формы контроля: выполнение упражнений, соревнование.



6.7. Поход выходного дня (14 ч)

Практика. Участие в двухдневном походе выходного дня с ночевкой в полевых условиях (закрепление умений и навыков по всем темам модуля).

7. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)

7.1. Пешеходный туризм

Теория (1 ч). Техника безопасности при работе со снаряжением, на высоте. Этапы и технические приемы дистанций 2 класса.

Практика (11 ч). Отработка технических приемов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 2 класса (лично, связка, группа).

Практика (6 ч). Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 2 класса.

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

7.2. Велосипедный туризм

Теория (1 ч). Этапы, фигуры, препятствия велосипедных дистанций 2 класса. Определение результатов, таблица штрафов. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (9 ч). Отработка технических приемов дистанций «фигурное вождение» и туристский «триал» 2 класса.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на велодистанциях 2 класса.

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

7.3. Лыжный туризм

Практика (6 ч). Лыжные прогулки. Повороты на месте. Упражнения на совершенствование умений преодоления подъемов, спусков и простых препятствий. Траверс снежного склона.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по лыжному туризму. Формы контроля: выполнение практических заданий.

7.4. Водный туризм

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по водному туризму. Прохождение дистанции на байдарке, катамаране.

Формы контроля: наблюдение, прохождение дистанций соревнований.

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика (22 ч). Общеразвивающие разминочные упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Специальные подготовительные туристские упражнения: контест, медленная езда, сюрпляс (*Приложение 18*).

Формы контроля: выполнение практических заданий, контрольных нормативов (*Приложение 11*).



9. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Практика (48 ч.). Совершение туристского спортивного похода 1 категории сложности по виду туризма, выбранному обучающимися. Участие в оформлении отчета в рамках выполняемых в походе обязанностей.

(Приложение 9).

10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Выпускной вечер» *Практика (2 ч).*

Торжественное мероприятие, посвященное окончанию

курса: подведение итогов туристского похода первой категории сложности, вручение справок о зачете прохождения туристского спортивного маршрута и зачетных классификационных книжек *(Приложение 7)*. Награждение грамотами ДТДиМ обучающихся, достигших высоких результатов, вручение благодарственных писем ДТДиМ родителям воспитанников.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (72 ч)

11. «КЛУБНЫЙ ДЕНЬ»

Практика (36 ч). Дважды в месяц организуются воспитательные мероприятия со всем составом объединения «Меридиан-56». Наряду с традиционными мероприятиями («День именинника», «Всемирный день туризма», календарные праздники, «Посиделки», посещение учреждений культуры) также проводятся:

- пресс-конференция «Мнение бывалых» - обучающиеся второго года отвечают на вопросы начинающих туристов;
- встречи с интересными людьми – туристами, спортсменами, путешественниками Оренбурга, представителями городского спасотряда МЧС и др.;
- сбор «Точка» - мероприятие по итогам похода, обсуждение результатов и впечатлений, рефлексия, обмен фотоматериалами, уборка снаряжения и инвентаря.

12. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВЫБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА

Практика (20 ч). Отработка технических и тактических приемов выбранного вида туризма, навыков преодоления этапов (препятствий) с усложнением.

Практика (6 ч). Участие в соревнованиях по выбранному виду туризма.

Формы контроля: выполнение технических приемов, соревнование.

Примечание: при реализации данного модуля вариативной части программы группы формируются на основании предпочтений подростков определенным видам туризма. Отрабатываются элементы дистанции 2 класса с усложнением, а также элементы дистанции 3 класса с подростками, чьи возможности это позволяют.



13. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Практика (10 ч). Выбор тем творческих проектов. Формирование творческих групп. Разработка проектов. Публичная защита, реализация проекта.

Тематика проектов:

- *социальные проекты:* «Школьный турслет», «Турист всегда турист» (игра-соревнование), «С классом на природу» (прогулка, ПВД с классом);

исследовательские проекты: «Дворянские усадьбы на карте Оренбуржья», «Маршрут А.С. Пушкина по Оренбургским землям», «Аксаковские места в Оренбуржье», «Гидронимы Оренбуржья» (коллективный проект);

- *творческие проекты:* «Туризм – это здорово!» (*Приложение 13*), «Родной край в объективе», «Записки путешественника», «Моё Оренбуржье»;

- *информационные проекты:* создание презентаций, видеороликов, фотовыставок, газет, альбомов, плакатов, буклетов сочинений.

Форма контроля и аттестации: наблюдение, выполнение практических заданий, защита проекта, реализация проекта, анализ результата реализованного проекта (мероприятия, акции).

Примечание: работа над проектами включает также самостоятельную, внеаудиторную деятельность обучающихся.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В течение изучения курса программы «Меридиан-56» проводится *входная, промежуточная и итоговая диагностика и аттестация*

обучающихся. В соответствии с «Положением о проведении диагностики и аттестации обучающихся МБУДО ДТДиМ» промежуточная диагностика проводится один раз в конце первого года обучения [18]. Итоговая диагностика и аттестация обучающихся проводится по завершении реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Результаты обработанных данных заносятся в «Бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы» (*Приложение 5*).

Планируемые результаты освоения программы «Меридиан-56» отслеживаются по трем компонентам: **предметный, личностный, метапредметный**, что позволяет определить динамику развития каждого воспитанника.



Предметные результаты

Знания, умения, навыки		Методы, методики
1 год обучения	2 год обучения	
Топография		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- понятие «топографическая карта», масштаб и его виды, использование карт в туризме;- способы определения расстояний по карте;- условные знаки топографических карт. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- определять расстояние на местности визуально;- определять расстояние по карте;- определять простейшие топографические знаки.	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- сетка и рамка топографической карты; - условные сокращения и знаки топографических карт;- классификация условных знаков. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- уметь ориентировать карту;- определять расстояние по разномасштабным картам;- определять высоту и крутизну склона по карте; - определять и вычерчивать топографические знаки, вычерчивать маршрутную ленту.	Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, наблюдение, соревнование по топографии
Ориентирование		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- понятие «спортивная карта», ее отличия от топографической;- понятия «контрольный пункт», «легенда КП», виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию, способы отметки КП;- способы ориентирования; - устройство компаса и правила работы с ним;- стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу). <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- читать спортивную карту, преодолевать дистанцию «по выбору»;- определять стороны горизонта по компасу, определять азимут на ориентир и ориентир по азимуту.	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- особенности организация соревнований по спортивному ориентированию;- тактические приемы спортивного ориентирования (азимутальный бег, бег с заранее заданной ошибкой);- виды ориентиров, способы «привязки» (определения точки стояния на карте);- порядок действий в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях по спортивному ориентированию. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- преодолевать дистанцию «в заданном направлении», выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход, бег с заранее заданной ошибкой;- определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту, определять место своего нахождения	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование



О сновы краеведения		
<p><u>Знать:</u> - географию, историю, достопримечательности и экскурсионные объекты Оренбурга;</p>	<p><u>Знать:</u> - особенности климата, растительного и животного мира Оренбургской области;</p>	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических
<p>- понятия «топонимика», «микротопонимика», основные топонимы Оренбурга. <u>Уметь:</u> - разработать экскурсионный маршрут; - объяснить возникновение основных топонимов Оренбурга.</p>	<p>- основные природные памятники и топонимы Оренбургской области. <u>Уметь:</u> - определять памятники природы и основные топонимы Оренбургской области по фотографии; - объяснить возникновение основных топонимов Оренбуржья.</p>	заданий, защита проекта
Первая доврачебная помощь		
<p><u>Знать:</u> - состав медицинской аптечки и назначение медикаментов; - обязанности санитаря группы; - алгоритм оказания неотложной помощи; - правила наложения повязок; - понятия «закрытая травма», «иммобилизация»; - виды травм, алгоритм оказания первой помощи при мозолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах; - способы транспортировки пострадавшего. <u>Уметь:</u> - комплектовать походную аптечку; - накладывать повязки; - оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях, закрытых травмах; - транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.</p>	<p><u>Знать:</u> - простейшие методы наблюдения за самочувствием и здоровьем; - понятия «рана», «кровотечение», «реанимация», «ИВЛ», «непрямой массаж сердца»; - методы временной остановки кровотечения и технику наложения жгута; - виды носилок и требования к ним, правила транспортировки пострадавшего на носилках. <u>Уметь:</u> - измерять температуру тела, АД, пульс; - оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах; - накладывать жгут; - проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца; - изготавливать жесткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках.</p>	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование по основам медицинских знаний

**Туристско-бытовые навыки**Знать:

- правила поведения в природной среде;
- личное и групповое снаряжение для похода; - состав ремонтного набора;
- принципы водообеспечения и организации питания в походе выходного дня; - требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков;
- туристские узлы и их классификация (в соответствии с Регламентом).

Уметь:

- соблюдать правила поведения в природной среде;
- подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его; - подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре;
- организовать бивак в ПВД (оборудовать кострище, утилизировать мусор);
- завязывать туристские узлы (прямой, встречный, проводник-восьмерка, грейпвайн, двойной проводник, срединный проводник, булинь, схватывающий).

Знать:

- правила техники безопасности при проведении туристских мероприятий, понятия «страховка», «самостраховка», «командная страховка», «судейская страховка»;
- личное и групповое снаряжение для многодневного похода; - принципы составления меню и раскладки продуктов;
- обязанности ответственного за питание, дежурных по кухне;
- особенности бивака в зависимости от вида туризма, времени года и др.;
- узлы, используемые для выполнения технических приемов.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в походе;
- подобрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода;
- составить меню и раскладку продуктов для многодневного похода;
- планировать места ночевки в многодневном походе с учетом требований к биваку и организовать бивак в многодневном походе;
- завязывать туристские узлы на время (не менее 6 за 3 мин), с закрытыми глазами, использовать узлы по назначению.

Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов, наблюдение

**Спортивный туризм (дистанции)**

<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и классы дистанций пешеходного, велосипедного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по пешеходному и велосипедному туризму, требования к участникам и снаряжению; - устройство велосипеда; - основные этапы (фигуры, препятствия) пешеходных и велосипедных дистанций 1 класса. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить этапы (фигуры, препятствия) дистанций 1 класса по пешеходному, велосипедному туризму; - передвигаться и преодолевать простейшие препятствия на лыжах; - управлять катамараном. 	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные разделы Правил соревнований и Регламентов; - требования к дистанциям 2 класса пешеходного и велосипедного туризма. <u>Уметь:</u> - преодолевать этапы (фигуры, препятствия) дистанций 2 класса соревнований по пешеходному и велосипедному туризму; - передвигаться на лыжах различными способами, преодолевать этапы лыжных дистанций 1 класса; - преодолевать дистанцию «слалом» на катамаране, байдарке. 	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов, соревнования по видам туризма</p>
--	---	--

Общая физическая подготовка

<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физических упражнений для здоровья; - основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость; - понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка». <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития физических качеств, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол) 	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости; - специальные туристские подготовительные упражнения (контест, сюрпляс, медленная езда). <u>Уметь:</u> - провести разминку; - подбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств 	<p>Тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий и контрольных нормативов</p>
---	---	---

Личностные

1 год обучения	2 год обучения	Методы, методики
<p><u>Сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом; - устойчивый интерес к культуре, истории, традициям малой Родины, уважительное отношение к ценностям культуры разных народов; - понимание своей принадлежности к народу, стране, государству 	<p><u>Сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом; - осознание себя как гражданина своей страны, проявление гражданской идентичности, сформированность конструктивного общественного поведения; - ценностное отношение к природному наследию родного края, стремление заботиться и содействовать его сохранению; 	<p>1. Анкета для изучения мотивации обучающихся (Лусканова Н.Г.) 2. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.) 3. Сформированность компонентов становления</p>



<ul style="list-style-type: none"> - уважительное и бережное отношение к природе; - умение определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье, желание заботиться о своем здоровье; - умение различать основные нравственно-этические понятия и оценивать ситуации, свои поступки с точки зрения правил поведения и этики; - осознание себя частью коллектива, ориентация на позитивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; - понимание причин успешности в спортивной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к здоровью, потребность вести здоровый образ жизни, развиваться физически; - адекватная оценка своего поведения в различных жизненных ситуациях, ответственность за свои поступки; - навыки самоанализа и рефлексии; - умение командного взаимодействия, стремление к взаимовыручке и взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, самостоятельности; упорства в достижении цели. 	<p>здорового образа жизни у обучающихся (Носов Н.Г.)</p> <p>4. Выявление коммуникативных способностей обучающихся (Овчарова Р.В.)</p> <p>6. «Индекс групповой сплоченности Сишора (Рогов Е.И.)</p> <p>5. Педагогическое наблюдение</p> <p>6. Беседа</p> <p>7. Создание естественных и искусственных ситуаций</p>
--	--	--

Метапредметные

1 год обучения	2 год обучения	Методы, методики
<p>Сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; - умение оценивать и анализировать собственную деятельность; - умение подчинить свои действия задачам коллектива; 	<p>Сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение удерживать цель деятельности до получения результата; - навыки контроля и рефлексии; - умение согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнерские отношения для решения задач; - умение осуществлять познавательную 	<p>1. Диагностическая карта наблюдения за развитием регулятивных УУД (Репкина Г.В., Заика Е.В.)</p> <p>2. «Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Никифоров Г.С., Васильев В.К.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение находить информацию в источниках, указанных педагогом, анализировать ее с выделением существенных признаков; - умение выражать свои мысли, осознанно их высказывать 	<p>деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формулировать собственную позицию и мнение, учитывая мнение окружающих, вести консенсусный диалог 	<p>3. Педагогическое наблюдение</p> <p>4. Беседа</p> <p>5. Создание естественных и искусственных ситуаций</p>

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ****2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК****2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	по расписанию	Акция	2	«Клубный день» - «День открытых дверей»	ЦТК «Салют»	Наблюдение, обсуждение
2	сентябрь	3	по расписанию	Комплексное занятие	2	Вводное занятие «Вперед по знакомым тропинкам»	Учебный кабинет	Тестирование
3	сентябрь	6	по расписанию	Комплексное занятие	2	Безопасность при проведении туристских мероприятий	Спортивный зал, школьный двор	Устный опрос, выполнение практических заданий
4	сентябрь	8	по расписанию	Комплексное занятие	2	Топонимика Оренбуржья	Учебный кабинет	Опрос, выполнение практических заданий
5	сентябрь	10	по расписанию	Комплексное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор, спортивный зал	Тренировочные упражнения
6	сентябрь	13	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Школьный двор, спортивный зал	Тренировочные упражнения, контрольные нормативы, наблюдение
7	сентябрь	15	по расписанию	Посиделки	2	«Клубный день» - «День летних именинников»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
8	сентябрь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
9	сентябрь	20	по расписанию	Комплексное занятие	2	Техника и тактика в спортивном ориентировании	Учебный кабинет	Устный опрос, выполнение практических заданий



10	сентябрь	22	по расписанию	Комплексное занятие	2	Велосипедный туризм	Школьный двор	Беседа, выполнение практических упражнений
11	сентябрь	24	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	На местности	Соревнование
12	сентябрь	27	по расписанию	Праздник	2	«Клубный день» - «Всемирный день туризма»	ЦТК «Салют»	Беседа, наблюдение
13	сентябрь	29	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
14	октябрь	1	по Положению	Соревнование	2	Велосипедный туризм	На местности	Соревнование
15	октябрь	4	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Школьный двор, спортивный зал	Наблюдение
16	октябрь	6	по расписанию	Комплексное занятие	2	Оренбуржье туристское	Учебный кабинет	Опрос, викторина
17	октябрь	8	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	На местности	Соревнование
18	октябрь	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Оренбуржье туристское	Учебный кабинет	Краеведческая игра
19	октябрь	13	по расписанию	Беседа, игра	2	«Клубный день»	ЦТК «Салют»	Наблюдение, обсуждение
20	октябрь	15	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
21	октябрь	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Техника и тактика в спортивном ориентировании	На местности	Тестирование, выполнение практических заданий
22	октябрь	20	по расписанию	Комплексное занятие	2	Организация горячего питания в походе	Учебный кабинет	Беседа, выполнение практических заданий
23	октябрь	22	по расписанию	Комплексное занятие	2	Ориентирование по компасу и карте	Учебный кабинет, школьный двор	Устный опрос
24	октябрь	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по компасу и карте	На местности	Выполнение упражнений
25	октябрь	27	по расписанию	Посещение театра	2	По репертуарному плану	Драмтеатр	Беседа



26	октябрь	29	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
27	ноябрь	1	по расписанию	Практическое занятие	2	Топонимика Оренбуржья	Учебный кабинет	Защита проекта
28	ноябрь	3	по расписанию	Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь при ранениях	Учебный кабинет	Тестирование, опрос
29	ноябрь	5	по расписанию	Практическое занятие	2	Усовершенствования личного и группового снаряжения	Учебный кабинет, спортивный зал	Выполнение практических заданий
30	ноябрь	8	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Школьный двор, спортивный зал	Выполнение упражнений
31	ноябрь	10	по расписанию	Встреча с интересным человеком	2	«Клубный день» - встреча с интересным человеком	ЦТК «Салют»	Беседа, наблюдение
32	ноябрь	12	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
33	ноябрь	15	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая доврачебная помощь при ранениях	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий
34	ноябрь	17	по расписанию	Беседа	1	Организация движения на маршруте	Учебный кабинет	Опрос, игра-викторина
					1	Особенности организации туристского быта		
35	ноябрь	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
36	ноябрь	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем	Учебный кабинет	Тестирование, выполнение практических манипуляций
37	ноябрь	24	по расписанию	Посиделки	2	«Клубный день» - «День осенних именинников»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
38	ноябрь	26	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Тренировочные упражнения



39	ноябрь	29	по расписанию	Комплексное занятие	2	Рамка и сетка карты	Учебный кабинет	Тестирование
40	декабрь	1	по расписанию	Комплексное занятие	2	Способы остановки кровотоков	Учебный кабинет	Тестирование, выполнение практических заданий
41	декабрь	3	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Соревнование
42	декабрь	6	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
43	декабрь	8	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование карты	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
44	декабрь	10	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
45	декабрь	13	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
46	декабрь	15	по расписанию	Акция	2	«Клубный день» - «Подари радость»	Детский дом	Отзыв, наблюдение
47	декабрь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
48	декабрь	20	по расписанию	Комплексное занятие	2	Реанимационные мероприятия	Учебный кабинет	Тестирование, выполнение практических заданий
49	декабрь	22	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
50	декабрь	24	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
51	декабрь	27	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Велосипедный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
52	декабрь	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Транспортировка пострадавшего на носилках	Учебный кабинет	Наблюдение, выполнение практических заданий



53	декабрь	31	по расписанию	Праздник	2	«Клубный день» - «Новый год»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
54	январь	10	по Положению	Соревнование	2	Первая доврачебная помощь при ранениях	СДЮТЭ	Соревнование
55	январь	12	по расписанию	Посещение кинотеатра	2	Посещение кинотеатра	к/т «Космос»	Обсуждение
56	январь	14	по Положению	Соревнование	2	Велосипедный туризм	Спортивный зал	Соревнование
57	январь	17	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
58	январь	19	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	На местности	Выполнение практических заданий
59	январь	21	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Соревнование
60	январь	24		Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	На местности	Выполнение практических заданий
61	январь	26	по расписанию	Праздник	2	«Клубный день» - «День зимних именинников»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
62	январь	28	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
63	январь	31	по расписанию	Практическое занятие	2	Вычерчивание условных знаков	Учебный кабинет	Опрос, кроссворд
64	февраль	2	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Лыжный туризм	На местности	Наблюдение, выполнение практических заданий
65	февраль	4	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
66	февраль	7	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
67	февраль	9	по расписанию	Акция	2	«Клубный день» - «Вечер на коньках»	Микрорайон	Наблюдение
68	февраль	11	по Положению	Соревнование	2	Лыжный туризм	На местности	Соревнование
69	февраль	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Вычерчивание условных знаков	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий



70	февраль	16	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
71	февраль	18	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
72	февраль	21	по расписанию	Конкурс-праздник	2	«А ну-ка, парни!»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
73	февраль	25	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
74	февраль	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Маршрутная лента	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий
75	март	2	по Положению	Соревнование	2	Вычерчивание условных знаков	СДЮТЭ	Соревнование
76	март	4	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
77	март	7	по расписанию	Конкурс-праздник	2	«Клубный день» - «А ну-ка, девушки!»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
78	март	9	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
79	март	11	по расписанию	Комплексное занятие	2	Действие в случае потери ориентировки	Учебный кабинет	Опрос, викторина, выполнение упражнений
80	март	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Применение туристских узлов	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий
81	март	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Проектная деятельность	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий



82	март	18	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
83	март	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Применение туристских узлов	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий
84	март	23	по расписанию	Посиделки	2	«Клубный день»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
85	март	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Проектная деятельность	Учебный кабинет, школьный двор	Выполнение практических заданий
86	март	28	по расписанию	Экскурсия	4	Оренбуржье туристское	Областной краеведческий музей	Наблюдение, блиц-опрос
87	март	30						
88	апрель	1	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
89	апрель	4	по расписанию	Практическое занятие	2	Проектная деятельность	Учебный кабинет	Выполнение практических заданий
90	апрель	6	по расписанию	Посещение театра	2	По репертуарному плану	Театр музыкальной комедии	Отзыв, наблюдение
91	апрель	8	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	На местности	Соревнование
92	апрель	11	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка	Школьный двор, спортивный зал	Контрольные нормативы
93	апрель	13	по расписанию	Соревнование «Школьный турслет»	2	Проектная деятельность	Школьный двор	Реализация проекта
94	апрель	15	по расписанию	Тренировочное занятие	2	Пешеходный туризм	Школьный двор	Выполнение практических заданий
95	апрель	18	по расписанию	Посиделки	2	«Клубный день» - «День весенних именинников»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
96	апрель	20	по Положению	Соревнование	2	Дистанция «в заданном направлении»	На местности	Соревнование
97	апрель	22	по Положению	Соревнование	2	Пешеходный туризм	На местности	Соревнование



98-104	апрель май	25,27,29 2,4,6,11	по расписанию	Поход	14	Поход выходного дня	На местности	Наблюдение, выполнение практических заданий
106	май	13	по Положению	Соревнование	2	Водный туризм	На местности	Соревнование
106	май	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Проектная деятельность	Учебный кабинет	Защита проекта
107	май	18	по расписанию	Посиделки	2	«Клубный день» - «Вот оно какое – наше лето»	ЦТК «Салют»	Наблюдение
	июнь	В соответствии с графиком движения в походе и по согласованию с руководителем учреждения		Поход	48	Итоговая аттестация - туристский спортивный поход 1 категории сложности	На местности	Наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов
108	август	25		«Выпускной вечер»	2	Итоговое занятие	ЦТК «Салют»	



2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Меридиан-56» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном) туристском слете школьников.

Материально-техническое обеспечение

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

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

Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
Специальное снаряжение и оборудование для модуля «Спортивный туризм»		
1	Индивидуальные страховочные системы	по кол-ву обучающихся
2	Усы самостраховки	30 шт.
3	Карабины туристские	60 шт.
4	Спусковое устройство («восьмерка»)	по кол-ву обучающихся
5	Зажим типа «Жумар»	по кол-ву обучающихся
6	Ролик для переправ	по кол-ву обучающихся
7	Каска	по кол-ву обучающихся
8	Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м)	по кол-ву обучающихся
9	Веревка основная (веревка основная Ø10 мм)	20м -2 шт., 30 м – 4 шт., 40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.
10	Велосипед	1 шт.
11	Оборудование для дистанции «фигурное вождение»	комплект
Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения		
12	Аптечка медицинская	комплект



13	Ремнабор	комплект
14	Секундомер	1-2 шт.
15	Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м)	12-15 шт.
16	Карты топографические, спортивные. Учебные	набор
17	Курвиметр	2-3 шт.
18	Компас жидкостный	6-8 шт.
19	Призма+ компостер	комплект
20	Атласы, карты, путеводители (Оренбургская область)	набор
21	Бинт медицинский нестерильный (5 м × 5 см, 5 м × 10 см)	по 7 шт.
22	Тонometr	1 шт.
23	Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт. по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø 30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.).	комплект
24	Рюкзак (V80-100л)	1 шт.
25	Палатка с тентом (3-4 местная)	1 шт.
26	Коврик туристский	1 шт.
27	Спальный мешок	1 шт.
28	Сидушка походная	1 шт.
29	Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик	комплект
30	Каны (котлы) туристские (5-8 л)	2 шт.
31	Пила цепная	1 шт.
32	Топор	1 шт.
33	Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды)	комплект
34	Мяч баскетбольный	1 шт.
35	Мяч футбольный	1 шт.
36	Скакалки	6-8 шт.

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

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

Информационное обеспечение

При освоении раздела «Основы краеведения» используются видеofilмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и года Оренбурга. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья» [53].

Составной частью информационного обеспечения являются *электронные ресурсы*, размещенные в сети интернет: группа VK «Туристско-спортивный клуб «Меридиан 56» (сайт: <https://vk.com/club16643271>), сайт



ДТДиМ (<http://www.dtdm-oren.ru>). Перечень рекомендуемых дополнительных электронных ресурсов содержится в списке литературы.

Кадровое обеспечение

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

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

• формы отслеживания:

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

• формы фиксации образовательных результатов:

- *бланки фиксации* результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками (*Приложение 5*);
- *бланк фиксации* результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы (*Приложение 5*);
- *выписки* из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др.) (*Приложение 6*);
- материалы результатов тестирования по темам программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- грамоты и дипломы соревнований;
- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- зачетная классификационная книжка спортсмена государственного образца (*Приложение 6*);
- отчет об участии в туристском спортивном походе 1 категории сложности;
- справка участника похода установленного образца;
- Свидетельство выпускника муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи».

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



2.4 Оценочные материалы

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики (*Приложение 4*):

методы:

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

методики:

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.).
2. Блок «Уровень сформированности учебно-познавательного интереса» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).
3. «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой).
4. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик (*Приложение 4*):

1. Блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).
2. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)
3. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).
4. Определение индекса групповой сплоченности Сижора.

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

1. Тестирование (*Приложение 15, 19*).
2. Викторина (*Приложение 14*).
3. Кроссворд (*Приложение 8*).
4. Выполнение и защита проектной работы (*Приложение 13*).
5. Выполнение практических заданий, упражнений, манипуляций (*Приложение 8, 15, 19*).
6. Соревнование.
7. Поход (*Приложение 7, 9*).
8. Сдача контрольных нормативов (*Приложение 11*).



2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется *очно*.

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

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной частей программы. Вариативная часть программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

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

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение ***зачетного туристского похода***. *Однодневный поход выходного дня* на первом году обучения и *двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях* на втором году обучения являются формой аттестации по разделу «Туристско-бытовые навыки». Итоговой формой аттестации является *туристский спортивный поход I категории сложности* по виду туризма. Поход осуществляется в период летних каникул в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса» МБУДО ДТДиМ. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по выбору обучающихся.

Каждый учебный год заканчивается ***итоговым занятием***. На первом году обучения итоговое занятие «Фестиваль достижений» проводится в конце мая, на нем обучающиеся получают *справки о зачете прохождения похода выходного дня* и в произвольной форме представляют *портфолио* своих достижений за первый год обучения. На втором году обучения итоговое занятие «Выпускной вечер» проводится в период летних каникул в конце августа в форме праздника, на котором подводятся итоги летнего туристского спортивного похода I категории сложности, обучающимся выдаются *справки о зачете прохождения туристского спортивного маршрута* и *зачетные классификационные книжки спортсменов*.

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.



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

Форма организации образовательного процесса

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

- тренировочное занятие (в рамках модулей «Ориентирование», «Спортивный туризм (дистанции)», «Общая физическая подготовка»)
- практическое занятие (в рамках модулей «Топография», «Основы краеведения», «Первая доврачебная помощь», «Туристско-бытовые навыки»)
- занятие-соревнование (в рамках модулей «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);
- поход (в рамках модуля «Туристско-бытовые навыки»). Теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.



Такие формы как экскурсия, встреча с интересными людьми, диспут, посиделки, праздник, конкурс, игра применяются при реализации модуля «Клубный день» вариативной части программы.

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

Педагогические технологии

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

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

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

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

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



- *технология развития критического мышления*: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов–осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.;
- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);
- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в группе ВК «ТСК «Меридиан-56», интерактивные игры (*Приложение 21*), ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

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

Таблица 1

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



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

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

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие авторские дидактические материалы:

- тесты (*Приложение 19*);
- викторины (*Приложение 14*);
- кроссворды (*Приложение 8*);
- учебные топографические карты (*Приложение 8*);
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба) (*Приложение 8*);
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты) (*Приложение 8*);
- топографические диктанты (*Приложение 8*);
- топографические пазлы;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений (*Приложение 19*);
- учебные карточки по медикаментам туристкой аптечки (*Приложение 19*);
- по устройству велосипеда (*Приложение 15*).



2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
4. Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 № 795 (ред. от 07.10.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
9. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).
10. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».
11. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»



12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (утверждена приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).
13. Правила вида спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571 ю) – М.: «ТССР», 2013 – 31 с.
14. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015).
15. Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».
16. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).
17. Постановление администрации г. Оренбурга от 21.11.2014 № 2806-п «Об утверждении муниципальной программы «Доступное образование в городе Оренбурге» на 2015 – 2017 годы».
18. Устав МБУДО «ДТДиМ».
19. Положение об организации образовательного процесса МБУДО «ДТДиМ».
20. Положение об аттестации обучающихся МБУДО «ДТДиМ».
21. Приказ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ МБУДО «ДТДиМ».

Основная литература для педагога

22. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.– М.: «Просвещение», 2009. – 23 с.
23. Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. – М.: ДИК, 1999. – 96 с.
24. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
25. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с.
26. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.



27. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 352 с.
28. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.
29. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 48 с.
30. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – на средствах передвижения (велосипедные дистанции))). – М.: «ФСТР», 2015. – 25 с.

Дополнительная литература для педагога

31. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
32. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.
33. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие / под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.
34. Чибилев, А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996. – 384 с.
35. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Литература для детей

36. Берман, А.Е. Юный турист / А.Е. Берман. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 159 с.
37. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2003. – 223 с.
38. Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. – М.: ДИК, 1999. – 96 с.
39. Чибилев, А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996 г. – 384 с.

Интернет-ресурсы

40. История Оренбуржья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).
41. Оренбургский областной детско-юношеский многопрофильный центр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://surok-oren.ru/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).
42. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).



43. Тьюторы здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorov-tutor.anonii.ru/>, свободный. (Дата обращения 12.11.2016).
44. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).
45. Все о туризме – туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/teor.htm/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016). *На сайте предоставлена разнообразная информация: книги по туризму, учебники, статьи, методические материалы, законы, методические пособия научные статьи по туризму.*
46. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016). «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» – электронное интернет-издание. *Это - навигатор по детскому отдыху и туризму, который поможет найти ответы на вопросы об отдыхе и путешествиях детей, о нормативных документах по организации поездок и об условиях отдыха и путешествий, получить консультацию от профессионалов детского отдыха.*
47. История Оренбуржья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).
48. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [Электронный ресурс] // Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа: <http://oren-orient.narod.ru/games.html>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «МЕРИДИАН 56»: история, опыт работы, достижения

В приложении представлен наглядный дидактический материал, используемый на вводном занятии для знакомства учащихся с творческим объединением. Материал выполнен в форме мультимедийной презентации и содержит факты из истории создания объединения, ведущие направления деятельности, информация о выпускниках, их достижениях, традиционных походах и соревнованиях, участниками которых являются учащиеся объединения.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Оренбурга

Туристское объединение «МЕРИДИАН-56»

Объединение основано в 1999 г.
В марте 2010 г. на базе объединения создана
Оренбургская городская молодежная общественная
организация
«Туристско-спортивный клуб "МЕРИДИАН-56"» .
Руководитель объединения -
Левшина Елена Николаевна.



В деятельности объединения можно выделить четыре основных направления.

1. Подготовка и участие в соревнованиях по группе дисциплин «дистанции».

Ежегодно 100% обучающихся принимают участие в соревнованиях городского, областного уровня по пешеходному, велосипедному, лыжному и водному туризму, более 60 % включаются в число победителей и призеров этих мероприятий.



2. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Обучающиеся объединения активно участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, на велосипеде. За период 2011-2016 гг. трое обучающихся и выпускников объединения выполнили норматив 1 разряда по спортивному ориентированию, семи присвоен второй разряд и двенадцати – третий.



4. Туристские спортивные маршруты.

Поход— основа туристской деятельности, основная ее сущность, одно из главных направлений работы объединения. За прошедшие 17 лет обучающимися совершено более 60 туристских спортивных походов I-IV категории сложности. Неоднократно объединение становилось победителем и призером городских, областных и зональных соревнований по спортивным туристским маршрутам.



3. Подготовка судейских кадров.

Представители объединения «Меридиан-56» участвуют в судействе городских и областных соревнований. За последние пять лет квалификация «Спортивный судья 2 категории» присвоена 6 выпускникам и обучающимся, «Спортивный судья 3 категории» - 5, квалификация «Юный судья» - 8 обучающимся.





Результативность деятельности объединения.

За учебный год объединение участвует в 25-30 массовых туристских мероприятиях и соревнованиях различного уровня. Всего за годы существования в активе объединения более 2 тысяч дипломов и грамот, полученных в командном и личном зачете на соревнованиях окружного, городского, областного, всероссийского и международного уровня, а также коллекция из 38 кубков.



В сентябре 2006 г. выпускники объединения в составе сборной команды г. Оренбурга принимали участие в международном туристском слете «Европа-Азия» в г. Уральск (Республика Казахстан).

Результаты участия объединения в массовых туристских мероприятиях в 2013-2016 гг. представлены в таблицах.

[Таблица 1](#)

Наиболее значимые дипломы и грамоты (всероссийского, областного, городского уровня) за 2014-2016 гг. размещены в приложении. [Приложение 2](#)

Обучающиеся объединения неоднократно представляли город Оренбург на областных слетах юных туристов-краеведов, а также участвовали в областных слетах юных туристов-лыжников и соревнованиях «Школа безопасности» в составе сборных команд города.

Наши выпускники.

Выпускники объединения «Меридиан-56» – Гимадутдинова Регина, Кожбахтеев Рамиль, Кожбахтеев Дамир, Арискин Александр, Мадьяров Рамиль, Левшин Сергей в разные годы работали педагогами дополнительного образования в учреждениях города Оренбурга. В 2007-2012 гг. входили в состав сборной команды педагогов и становились победителями и призерами областных слетов работников образования.



С 2014 года в туристско-краеведческом отделе «Салют» Дворца творчества детей и молодежи г. Оренбурга педагогами дополнительного образования работают выпускники объединения Тамара Александровна Никифорова и Василий Владимирович Кузнецов.



Израйлев Степан (выпуск 2003 г.). ВМФ, минер мины-торпедной боевой части.



Овчаров Руслан (выпуск 2007 г.). ВВС, штурман военной авиации.



Мартыненко Максим (выпуск 2012 г.). Студент Московского государственного технического университета им. Баумана.



Дьячкова Дарья (выпуск 2012 г.). Курсант Военно-козмиической академии им. Можайского.

Наша гордость.



Сегень Екатерина, 18 лет, I разряд.

Многократный призер городских и областных соревнований по пешеходному и велосипедному туризму. Капитан команды-призера (2 место) 52 областного слета юных туристов-краеведов. Победитель Чемпионата города по водному туризму (2016 г.). Победитель Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи 2016 г. среди девушек 16-18 лет. Спортивный судья 3 категории. Участник лыжных, водных и велосипедных походов 1 к.с., пешеходного похода 2 к.с. Победитель дистанционного общероссийского конкурса «Туризм – это здорово!» (2014 г.)



Гурьянов Алексей, 18 лет, I разряд.

Многократный призер городских и областных соревнований по пешеходному туризму. Участник открытого Кубка Москвы (2012 г.). Победитель Чемпионата города на пешеходных дистанциях в составе команды (2016 г.). Призер (2 место) 52 областного слета юных туристов-краеведов в составе команды. Серебряный призер Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи 2016 г. среди юношей 16-18 лет. Спортивный судья 3 категории. Участник лыжных и велосипедных походов 1 к.с., пешеходных и водных походов 2 к.с.



Агибалов Александр, 18 лет, I разряд.

Неоднократный призер городских и областных соревнований по пешеходному и велосипедному туризму. Победитель Чемпионатов города по пешеходному и водному туризму в составе команды (2016 г.). Призер (2 место) 52 областного слета юных туристов-краеведов в составе команды. Бронзовый призер Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи 2016 г. среди юношей 16-18 лет. Спортивный судья 3 категории. Участник лыжных и велосипедных походов 1 к.с., пешеходных и водных походов 2 к.с.

Взаимодействие с организациями.

Объединение «Меридиан-56» оказывает содействие в организации, проведении и судействе городских и областных соревнований, городского слета юных туристов-краеведов, туристско-массовых мероприятий для детей и работающей молодежи:

- Государственному бюджетному учреждению дополнительного образования «Оренбургский областной Дворец творчества детей и молодежи им. В.П. Поляничко»;
- Оренбургской областной молодежной общественной организации работающей молодежи «ПРОФИ»;
- комитету по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга;
- Муниципальному автономному учреждению дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Оренбурга.

Объединение «Меридиан-56» в сфере организации и проведения совместных туристских мероприятий (соревнований, походов) тесно сотрудничает с объединениями города Оренбурга («Горизонт», «Monster») и Оренбургской области («Маяк», Соль-Илецкий район и «РОСТ», Кувандыкский район).



По запросу общеобразовательных организаций города обучающиеся и выпускники объединения проводят школьные соревнования, слеты, организуют походы выходного дня для школьников и их родителей.





РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: статистические данные за 2014-2017 гг.

	ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОВЕНЬ			РЕГИОНАЛЬНЫЙ (ОБЛАСТНОЙ) УРОВЕНЬ			МУНИЦИПАЛЬНЫЙ (ГОРОДСКОЙ) УРОВЕНЬ		
	Кол-во меро- приятий	Кол-во участников	Кол-во призеров*	Кол-во меро- приятий	Кол-во участников	Кол-во призеров	Кол-во меро- приятий	Кол-во участников	Кол-во призеров
2014/15	2	2	2	4	54	35	22	396	264
2015/16	-	-	-	4	44	35	22	383	201
2016/17	1	12	1	6	102	58	18	298	187

* - участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном и (или) командном зачетах
В указанные периоды списочный состав объединения составлял 36-40 человек.



НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ: 2014-2017 ГГ.

№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
1	26.06-02.07. 2014 г.	Пешеходный поход первой категории сложности по маршруту п. Зилаир (Башкирия) – г. Кувандык (6 дней, 108 км).	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и области по спортивным походам 2014 года.	
2	02.08-08.08. 2014 г.	Велосипедный поход первой категории сложности по маршруту Оренбург – п. Ташла – п. Тугустемир – с. Алмала – хр. Малый Накас – с. Черный Отрог – г. Оренбург (6 дней, 345 км)	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и области по спортивным походам 2014 года.	
3	19.08-24.08. 2014 г.	Водный поход первой категории сложности, сплав по р. Сакмара от с. Черный отрог до пос. Ленина (5 дней, 150 км)	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и области по спортивным походам 2014 года.	
4	16-18.09. 2014 г.	27 слет юных туристов-краеведов г. Оренбурга	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ Короткая дистанция «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А.) – 1 место Длинная дистанция «Меридиан-56» (Жданова Ю., Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А., Коряк Д.) – 1 место «СОШ № 32» (Чуканов С., Круцких К., Верещагин В., Тарасов Д., Селиванова Е., Раянова Э.) – 3 место Общий зачет «Меридиан-56» – 1 место	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ Короткая дистанция Сегень Екатерина – 1 место ВЕЛОТУРИЗМ Триал Сегень Екатерина – 1 место Федюнин Никита – 1 место СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ Сегень Екатерина – 2 место Жданова Юлия – 3 место
			ВЕЛОТУРИЗМ Триал «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Жданова Ю.) – 2 место «СОШ № 32» (Чуканов С., Круцких К., Макаров С., Раянова Э.) – 3 место Общий зачет «Меридиан-56» – 3 место СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А.) – 2 место КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА Общий зачет «Меридиан-56» – 2 место Конкурс краеведов (Орехова В., Сегень Е.) «Меридиан-56» – 2 место КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАЧЕТ СЛЕТА «Меридиан-56» (Сегень Е., Жданова Ю., Орехова В., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А., Коряк Д.) – 1 место	



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
5	28.09.2014 г.	Открытое Первенство города по спортивному туризму « Осенняя мозаика – 2014 »	Объединение: 1 место	Ориентирование «новички» Немов Дмитрий – 1 место Ублинский Никита – 2 место Макаров Сергей – 3 место « <u>туристы</u> » Верещагин Виталий – 1 место Каролович Софья – 1 место
				Велотуризм «новички» Немов Дмитрий– 1 место Нецадимов Илья – 2 место Володьков Илья – 3 место « <u>туристы</u> » Сегень Екатерина – 3 место Пешеходный туризм «новички» Магдеев Рафаэль – 1 место Макаров Сергей – 2 место « <u>туристы</u> » Фирсанов Николай – 2 место Водный туризм « <u>туристы</u> » Фирсанов Николай – 2 место Агибалов Александр – 3 место Раянова Эльза – 1 место Каролович Софья – 2 место
6	28.09.2014 г.	Открытое Первенство и Чемпионат города по спортивному туризму на велодистанциях « Серебряные спицы – 2014 »	ПЕРВЕНСТВО Юноши/девушки Фигурное вождение «Меридиан-56» (1) (Агишев, Агибалов, Гурьянов, Сегень) – 1 место Триал «Меридиан-56» (1) (Агишев, Агибалов, Гурьянов, Сегень) – 1 место	Мальчики/девочки Фигурное вождение Немов Дмитрий– 1 место Триал Нецадимов Илья – 1 место Володьков Илья – 2 место Немов Дмитрий – 3 место Юноши/девушки Фигурное вождение Сегень Екатерина – 1 место Триал Сегень Екатерина – 1 место
7	4.10.2014 г.	Открытое комплексное Первенство области по спортивному туризму	Комплексный зачет группа ЮД, 1999-2000 г.р., 2 класс «Меридиан-56» (2) (Чуканов С., Круцких К., Тарасов Д., Нецадимов И., Раянова Э.) – 1 место группа ЮЮ, 1996-1998 г.р., 2 класс «Меридиан-56» (1) (Халитов А., Гурьянов А., Агибалов А., Сегень Е.) – 1 место	Велотуризм: триал: Чуканов Сергей – 3 место Сегень Екатерина – 2 место фигурное вождение: Сегень Екатерина – 2 место Пешеходный туризм Чуканов Сергей – 1 место Гурьянов Алексей – 1 место Сегень Екатерина – 2 место Ориентирование Халитов Артем – 1 место Чуканов Сергей – 2 место Гурьянов Алексей – 3 место Сегень Екатерина – 1 место Раянова Эльза – 3 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
8	11.10.2014 г.	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму «дистанция-пешеходная-группа» (короткая)	2 класс (юноши/девушки) «СОШ № 32»/ДТДиМ (Чуканов С., Круцких К., Тарасов Д., Селиванова Е.) –1 место 2 класс (юниоры/юниорки) «Меридиан-56»/ДТДиМ (Гурьянов А., Агибалов А., Фирсанов Н., Сегень Е.) – 1 место	---
	23.10.2014	Общероссийский дистанционный конкурс «Туризм – это здорово!»	-	Сегень Екатерина – 1 место
10	02.11.2014	Открытое Первенство Кувандыкского района по спортивному туризму	Пешеходный туризм, 2 класс «Меридиан-56»/ДТДиМ (Тарасов Д., Нещадимов И., Мартыненко А., Каролович С.) – 1 место Триал, 3 класс «Меридиан-56»/ДТДиМ (Агибалов А., Гурьянов А., Нещадимов И., Сегень Е.) – 1 место	Пешеходный туризм, 2 класс Мальчики/девочки Нещадимов Илья – 2 место Хаецкая Антонина – 3 место
				Пешеходный туризм, 2 класс Юноши/девушки Каролович Софья – 1 место Тарасов Дмитрий - 1 место Триал, 3 класс Сегень Екатерина – 2 место
11	04.11.2014	Открытое Первенство МБУДО «ДТДиМ» по ориентированию в заданном направлении «Тропой Сусанина – 2014»	Мальчики/девочки «Меридиан-56»/ДТДиМ (Коваленко И., Володьков И., Ублинский Н., Селина В.) -1 место Юноши/девушки «Меридиан-56»/ДТДиМ (Тарасов Д., Чуканов С., Каролович С., Селиванова Е.) – 1 место	Мальчики/девочки Селина Валерия – 1 место Краснова Наталья – 2 место Юноши/девушки Селиванова Елена – 1 место Каролович Софья – 2 место Чуканов Сергей – 2 место Юниоры Гурьянов Алексей – 2 место Халитов Артем – 3 место
12	16.11.2014	Первенство г. Оренбурга по спортивному туризму на вело-дистанциях «Шаг к победе-2014»	ФВ, 2 класс, юниоры/юниорки «Меридиан-56» (Агибалов, Кузнецов, Макаров, Сегень) – 2 место	ФВ, 2 класс мальчики/девочки Нещадимов Илья – 2 место юноши/девушки Макаров Сергей – 3 место юниоры/юниорки Сегень Екатерина – 1 место Агибалов Александр – 2 место
13	15.12.2014 г.	Летний Кубок города Оренбурга по спортивному туризму «Вертикаль – 2014»	Объединение «Меридиан-56» - 3 место	---
14	20.12.2014 г.	Открытое Первенство города по спортивному туризму (спортивные походы) «Просторы России – 2014»	Пешеходные походы 2 к.с. «Меридиан-56» - 1 место Водные походы 1 к.с. «Меридиан-56» - 2 место	---



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
15	25.12.2014 г.	Всероссийский конкурс « <i>Мое необыкновенное хобби</i> »	<u>Лыжные походы 1 к.с. «Меридиан-56» - 2 место</u> <u>«Меридиан-56» - 3 место</u>	--- Сегень Екатерина – диплом I степени
16	15.01.2015 г.	Первенство города по спортивному туризму « <i>Лидер – 2014</i> »	<u>Номинация «Туристское объединение «Меридиан-56» - 2 место</u>	<u>Номинация «Спортивный судья»</u> Чекменева Анастасия – 2 место <u>Номинация «Турист-спортсмен»</u> Гурьянов Алексей – 3 место Сегень Екатерина – 1 место Левшина Елена – 1 место
17	18.01.2015 г.	Открытое Первенство города по спортивному туризму на велосипедных дистанциях « <i>Велокарусель – 2014</i> »	<u>Группа юниоры/юниорки, ФВ, 2 класс</u> «Меридиан-56» (Фирсанов, Агибалов, Кузнецов, Сегень)- 2 место <u>Группа юноши/девушки, ФВ+триал, 3 класс</u> «Меридиан-56» (Нещадимов, Володьков, Немов, Сегень)- 3 место	<u>Группа юниоры/юниорки, ФВ, 2 класс</u> Агибалов Александр – 3 место Сегень Екатерина – 2 место <u>Группа юноши/девушки, ФВ+триал, 3 класс</u> Сегень Екатерина – 3 место
18	29.01.2015 г.	Городские командные соревнования по медицине « <i>Айболит – 2014</i> »	<u>Группа юниоры/юниорки</u> «СОШ № 25/ДТДиМ» (Сегень, Агибалов, Фирсанов, Чуканов, Селиванова, Каролович)- 1 место <u>Группа юноши/девушки</u> «Лицей № 8/ДТДиМ» (Тарасов, Нещадимов, Немов, Краснова, Горина, Мухоморова) – 1 место	---
19	31.01-01.02.2015 г.	Открытые областные соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях	<u>Группа юноши/девушки, пешеходная дистанция «Меридиан-56»/ДТДиМ (Чуканов, Тарасов, Круцких, Селиванова) – 2 место</u>	<u>Пешеходная дистанция, 2 класс, группа юноши/девушки</u> Чуканов Сергей – 3 место
20	08.02.2015 г.	Первенство города на лыжном туристском маршруте « <i>Снежное кольцо Оренбурга-2015</i> », в рамках Всероссийской массовой лыжной гонки « <i>Лыжня России</i> »	<u>Младшая группа</u> «Меридиан-56» (3) (Нещадимов, Немов, Мартыненко) – 1 место <u>Средняя группа</u> «Меридиан-56» (2) (Левшина, Тарасов Д., Круцких) – 2 место <u>Молодежная группа</u> «Меридиан-56» (1) (Веккер, Кузнецов, Тарасов К., Сегень) – 1 место «Меридиан-56» (4) (Фирсанов, Никифорова, Золотарева) – 3 место	<u>ФВ, группа юниоры/юниорки</u> Сегень Екатерина – 3 место <u>Младшая группа</u> Мартыненко Артем – 2 место Немов Дмитрий – 2 место Нещадимов Илья – 2 место <u>Средняя группа</u> Тарасов Дмитрий – 2 место Круцких Кирилл – 2 место Сегень Екатерина – 1 место <u>Молодежная группа</u> Тарасов Константин – 2 место Кузнецов Василий – 2 место Никифорова Тамара – 1 место Золотарева Мария – 2 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
21	23.02.2015	Первенство города по спортивному туризму на маршруте лыжного туристского марафона « Огненные дороги-2015 », посвященного Дню защитника Отечества	<u>Средняя группа</u> «Меридиан-56» (2) (Левшина, Сегень, Агибалов, Чуканов) – 1 место <u>Молодежная группа</u> «Меридиан-56» (3) (Веккер, Кузнецов, Тарасов К.) – 1 место	<u>Младшая группа</u> Чуканов Сергей – 1 место Место <u>Средняя группа</u> Агибалов Александр – 3 место <u>Молодежная группа</u> Сегень Екатерина – 1 место <u>Молодежная группа</u> Кузнецов Василий – 1 место Тарасов Константин – 2 место
22	01.03.2015	Первенство города по туристскому ориентированию на лыжах « Зимовей – 2015 »	<u>Группа юноши/девушки</u> «Меридиан-56»-1 (Чуканов, Немов, Тарасов Д., Нещадимов) – 2 место «Меридиан-56»-2 (Хакимов, Фирсанов, Агибалов, Сегень) – 1 место <u>Группа юниоры/юниорки</u> «Меридиан-56»-3 (Никифорова, Кузнецов, Тарасов К.) – 1 место	<u>Группа юноши/девушки</u> Сегень Екатерина – 1 место Чуканов Сергей – 1 место Агибалов Александр – 2 место Фирсанов Николай – 3 место <u>Группа юниоры/юниорки</u> Никифорова Тамара – 1 место Кузнецов Василий – 3 место Тарасов Константин – 1 место
23	14.03.2015 г.	Городские соревнования по топографии	<u>Старшая группа</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (Фирсанов, Сегень) – 1 место <u>Младшая группа</u> «Лицей № 8» (1) (Немов, Нещадимов, Горина) – 3 место	--
24	16.03.2015 г.	Открытый Чемпионат и Первенство города по спортивному туризму на велодистанциях « Быстрые колеса – 2015 »	<u>Первенство города Юноши/девушки</u> «Меридиан-56»-2/ДТДиМ (Чуканов, Фирсанов, Макаров, Сегень) – 1 место <u>Мужчины/женщины</u> «Меридиан-56»-1/ДТДиМ (Кузнецов, Никифорова, Тарасов К., Иванова) - 1 место	<u>Первенство города Юниоры/юниорки</u> Никифорова Тамара – 1 место Тарасов Константин – 3 место
25	27.03.2015	Зимний Кубок города по спортивному туризму « Зимородок – 2015 »	Туристское объединение «Меридиан-56» - 3 место	---
26	10.04.2015 г.	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	2 класс «СОШ № 25/ДТДиМ» (Агибалов Александр, Сегень Екатерина, Улинский Никита, Мишин Александр) – 2 место	---
27	12.04.2015 г.	Первенство города по спортивному туризму на велодистанциях « Колесо фортуны – 2015 »	<u>Триал, квалиф. гр. 2-3 разряд</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Агибалов, Фирсанов, Немов, Сегень) – 2 место «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Нещадимов, Володьков, Кузнецов, Никифорова) – 3 место <u>Комплексный зачет</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Агибалов, Фирсанов, Немов, Сегень) – 3 место <u>Велоориентирование</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Агибалов, Фирсанов, Немов, Сегень) – 3 место «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Нещадимов, Володьков, Кузнецов, Никифорова) – 3 место	<u>Фигурное вождение</u> Сегень Екатерина – 2 место <u>Триал</u> Сегень Екатерина – 2 место Нещадимов Илья – 2 место <u>Велоориентирование</u> Кузнецов Василий – 2 место Никифорова Тамара – 2 место Сегень Екатерина – 2 место Агибалов Александр – 3 место <u>Комплексный зачет</u> Нещадимов Илья – 2 место Сегень Екатерина – 2 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
28	23-25.04.2015 г.	Первенство области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Подснежник-2015»	2 класс «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Гурьянов, Агибалов, Сегень, Кузнецова) – 3 место 3 класс «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Кузнецов, Тарасов К., Тарасов Д., Никифорова,) – 3 место	2 класс Гурьянов/Агибалов – 3 место
29	30.04-08.05.2015 г.	Пешеходный туристский спортивный маршрут второй категории сложности по маршруту д. Красный Кушак (Башкирия) – г. Кувандык (9 дней, 135 км).	Отчет о походе участвует в Первенстве области по туристским маршрутам среди учащихся в зачет 52-го областного слета юных туристов.	
30	17.05.2015	Первенство и Чемпионат города по спортивному туризму на водных дистанциях «Вешние воды – 2015»	ПЕРВЕНСТВО Метание спасконца ЮД «Меридиан-56» (1) (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень, Тарасов Д., Орехова) – 2 место МЖ «Меридиан-56» (2) (Веккер, Кузнецов, Нецадимов, Чекменева, Левшина, Немов) – 1 место	ПЕРВЕНСТВО Метание спасконца ЮД Гурьянов Алексей – 1 место Нецадимов Илья – 3 место ЮЮ Чекменева Анастасия – 2 место
			Гонка ЮД «Меридиан-56» (1) (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень, Тарасов Д., Орехова) – 3 место МЖ «Меридиан-56» (2) (Веккер, Кузнецов, Нецадимов, Чекменева, Левшина, Немов) – 1 место Комплексный зачет ЮД «Меридиан-56» (1) (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень, Тарасов Д., Орехова) – 3 место МЖ «Меридиан-56» (2) (Веккер, Кузнецов, Нецадимов, Чекменева, Левшина, Немов) – 1 место ЧЕМПИОНАТ «Меридиан-56» (1)-К-4 (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень) – 2 место «Меридиан-56» (2) -К-4 (Веккер, Кузнецов, Нецадимов, Чекменева) – 1 место «Меридиан-56» (2) -К-2 (Левшина, Немов) – 1 место Общий зачет «Меридиан-56» (2) (Веккер, Кузнецов, Нецадимов, Чекменева, Левшина, Немов) – 1 место «Меридиан-56» (1) (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень, Тарасов Д., Орехова) – 2 место ОБЪЕДИНЕНИЯ	
30	15.06.2015	Первенство города по спортивному туризму на водных дистанциях «Здравствуй, лето-2015»	Группа ЮД «Меридиан-56»-1 (Гурьянов, Агибалов, Тарасов, Сегень) – 1 место Группа МЖ «Меридиан-56»-2 (Мартыненко, Левшина, Макаров) – 2 место	-----



РЕЗУЛЬТАТЫ В 2015-2016 УЧ. ГОДУ

№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
1	06-12.07.2015 г.	Велосипедный поход первой категории сложности по маршруту Оренбург – п. Ташла – п. Тугустемир – с. Алмала – хр. Малый Накас – с. Черный Отрог – г. Оренбург (6 дней, 345 км)	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и Первенстве области по спортивным походам 2015 года.	
2	15-19.08.2015 г.	Водный поход первой категории сложности, сплав по р. Сакмара отс. Черный отрог до пос. Ленина (5 дней, 150 км)	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и Первенстве области по спортивным походам 2015 года.	
3	5-11.09.2015 г.	52-й областной слет юных туристов (ДОЛ «Родник, г. Новотроицк)	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ Короткая личная дистанция (3 класс): «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А.) – 3 место СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А., Тарасов Д., Немов Д., Кузнецова Ю., Селиванова Е.) – 3 место ВОДНЫЙ ТУРИЗМ «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Тарасов Д., Гурьянов А.) – 3 место КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА Общий зачет «Меридиан-56» – 1 место ОБЩИЙ ЗАЧЕТ «Меридиан-56» (Сегень Е., Агибалов А., Фирсанов Н., Гурьянов А., Тарасов Д., Немов Д., Кузнецова Ю., Селиванова Е.) – 2 место	ВЕЛОТУРИЗМ Триал Сегень Екатерина – 1 место Фигурное вождение Сегень Екатерина – 2 место СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ Сегень Екатерина – 1 место
4	19.09.2015	Открытое комплексное Первенство Оренбургской области по спортивному туризму, посвященное Всемирному дню туризма	Комплексный зачет «Лицей № 8»/ДТДИМ (группа ЮД, 2001-2000 г.р., 2 класс) (Нещадимов И., Немов Д., Горина Е., Краснова Н., Мартыненко А.) – 1 место «Меридиан-56»/ДТДИМ (группа ЮЮ, 1999-1997 г.р., 2 класс) (Гурьянов А., Агибалов А., Чуканов С., Тарасов Д., Сегень Е.) – 1 место	Велотуризм: триал: ЮД Нещадимов Илья – 1 место Чуканов Сергей – 2 место Горина Екатерина – 1 место ЮЮ Сегень Екатерина – 1 место фигурное вождение: ЮД Нещадимов Илья – 2 место Немов Дмитрий – 3 место Горина Екатерина – 2 место ЮЮ Сегень Екатерина – 1 место Пешеходный туризм ЮД Чуканов Сергей – 1 место Горина Екатерина – 2 место ЮЮ Гурьянов Алексей – 1 место Сегень Екатерина – 1 место Ориентирование МД Мартыненко Артем – 3 место ЮД Тарасов Дмитрий – 2 место Немов Дмитрий – 3 место ЮЮ Агибалов Александр – 1 место Сегень Екатерина – 1 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
5	26.09.2015	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золото осени»	---	---
6	27.09.2015 г.	Городские соревнования по спортивному туризму «Осенняя мозаика – 2015», посвященные Всемирному дню туризма	Объединение «Меридиан-56»/ДТДиМ – 2 место	Ориентирование «туристы-спортсмены» Нещадимов Илья – 1 место Орехова Варвара – 2 место Пешеходный туризм «туристы-спортсмены» Гурьянов Алексей – 1 место Агибалов Александр – 2 место Житник Анастасия – 3 место Велосипедный туризм «туристы-спортсмены» Горина Екатерина – 2 место Нещадимов Илья – 3 место Водный туризм «новички» Крайнова Алёна – 1 место Малькова Анастасия – 2 место ШамгуноваЛилианна – 3 место
			ПЕРВЕНСТВО Юноши/девушки <u>Фигурное вождение</u> «Меридиан-56» /ДТДиМ (1) (Агибалов А., Гурьянов А., Нещадимов И., Сегень Е.)– 1 место «Меридиан-56»-СОШ № 65/ДТДиМ (Шамгунова Л., Зиновьева Е.) – 2 место <u>Триал</u> «Меридиан-56» /ДТДиМ (1) (Агибалов А., Гурьянов А., Нещадимов И., Сегень Е.) – 1 место	Мальчики/девочки <u>Триал</u> Крайнова Алена – 2 место Юноши/девушки <u>Фигурное вождение</u> Сегень Екатерина – 2 место Гурьянов Алексей – 2 место Ублинский Никита – 3 место <u>Триал</u> Сегень Екатерина – 1 место Нещадимов Илья – 1 место
	04.10.2015 г.	Открытое Первенство и Чемпионат города по спортивному туризму на велодистанциях «Серебряные спицы – 2015»	Мужчины/женщины <u>Фигурное вождение</u> «Меридиан-56» /ДТДиМ (2)(Кузнецов В., Хижняков Д., Ублинский Н., Никифорова Т.) – 1 место <u>Триал</u> «Меридиан-56» /ДТДиМ (2) (Кузнецов В., Хижняков Д., Ублинский Н., Никифорова Т.) –1 место ЧЕМПИОНАТ <u>Фигурное вождение</u> «Меридиан-56» /ДТДиМ (Агибалов А., Гурьянов А., Нещадимов И., Сегень Е.)– 3 место ТО «Меридин-56» (ДТДиМ) – 3 место	



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
8	10.10.2015 г.	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	2 КЛАСС Юноши 14-16 лет «Лицей № 8»/ДТДиМ (5) (Чуканов С., Тарасов Д., Нещадимов И., Ублинский Н.) – 1 место Девушки 14-16 лет «Лицей № 8»/ДТДиМ (4) (Кузнецова Ю., Селиванова Е., Горина Е., Краснова Н.) – 3 место Мальчики 10-13 лет «СОШ № 72»/ДТДиМ (Мартыненко А., Ларьков Н., Данилков В., Гутче М.) – 1 место	Юноши 14-16 лет Чуканов Сергей – 1 место Мальчики 10-13 лет Мартыненко Артем – 3 место
9	05.11.2015 г.	Городские соревнования по топографии « Таинственные знаки »	Младшая группа (2005-2001) «СОШ № 72/ДТДиМ» (Нещадимов И., Гутче М., Малькова С.) - 1 место «Лицей № 8(1)/ДТДиМ» (Бахарев В., Ажаев А., Шамгунова Л.) - 2 место «Лицей № 8(2)/ДТДиМ» (Малькова А., Крайнова А.) - 3 место Старшая группа (1998-2000) «Лицей № 1/ДТДиМ» (Фирсанов Н., Кузнецова Ю., Кузнецов С.) - 1 место «СОШ № 72/ДТДиМ» (Сегень Е., Агибалов А., Макаров С.) – 2 место	-----
10	15.11.2015 г.	Первенство г. Оренбурга по спортивному туризму на вело дистанциях « Шаг к победе-2015 »	«Лицей № 8/ДТДиМ» (Нещадимов, Немов, Ажаев, Шамгунова) – 2 место	Нещадимов Илья – 2 место Шамгунова Лилианна – 2 место
11	19.11.2015 г.	Открытое Первенство города по спортивному туризму (спортивные походы) « Просторы России – 2015 »	Пешеходные походы 1 к.с. «Меридиан-56» - 1 место Водные походы 1 к.с. «Меридиан-56» - 2 место Велосипедные походы 1 к.с. «Меридиан-56» - 1 место «Меридиан-56» - 3 место	
12	19.11.2015 г.	Кубок города Оренбурга по спортивному туризму « Вертикаль – 2015 »	Объединение «Меридиан-56» - 3 место	--
13	26-27.11.2015 г.	Городской семинар начальной судейской подготовки	Гурьянов Алексей, Агибалов Александр, Дмитрий, Чуканов Сергей – справка (сертификат)	Сегень Екатерина, Тарасов икат) об обучении на семинаре
14	05.12.2015 г.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях	1 класс Мальчики/девочки 11-13 лет «СОШ № 72-СОШ № 8»/ДТДиМ (Мартыненко А., Гутче М., Сайфутдинов И., Данилов М.) – 2 место 2 класс Юноши/девушки 14-16 лет «Лицей № 8»/ДТДиМ (Чуканов С., Ублинский Н., Ажаев А., Бахарев В.) – 2 место	
15	07.12.2015	Первенство города по спортивному туризму « Туристский меридиан-2015 »	«Меридиан-56» (1) (Кузнецов Н.Н., Кузнецов В., Тарасов К., Никифорова Т., Золотарева М.) - 1 место «Меридиан-56» (2) (Левшина Е.Н., Агибалов А., Сегень Е., Фирсанов Н., Тарасов Д.) - 2 место	Левшина Елена – 1 место Сегень Екатерина – 1 место Агибалов Александр – 1 место Фирсанов Николай – 2 место Тарасов Дмитрий – 3 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
16	20.12.2015 г.	Первенство города по спортивному туризму «Ли-дер года – 2015»	Группа А «Меридиан-56» - 3 место <u>Группа Б</u> «Лицей № 8» - 3 место	Номинация <u>турист-спортсмен</u> Левшина Елена – 1 место Сегень Екатерина – 1 место Селиванова Елена – 3 место Орехова Варвара – 3 место Агибалов Александр – 1 место Фирсанов Николай – 2 место Тарасов Дмитрий – 3 место Номинация <u>турист-многоборец</u> Сегень Екатерина – 3 место
17	17.01.2016 г.	Открытое Первенство города по спортивному туризму на велосипедных станциях «Велокарусель – 2016»	<u>ФВ, 2 класс, гр. ЮД</u> «Меридиан-56» (Агибалов А., Чуканов С., Сегень Е., Крайнова А.) – 3 место	<u>ФВ, 2 класс, гр. ЮД</u> Сегень Екатерина – 1 место Чуканов Сергей – 2 место
18	24.01.2016 г.	Зимний этап Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи	<u>Дистанция-пешеходная, 2 класс Юноши/девушки 16-18 лет</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (Агибалов А., Чуканов С., Сегень Е., Кузнецова Ю.) – 1 место	<u>Дистанция-пешеходная, 2 класс Юноши/девушки 16-18 лет</u> Сегень Екатерина – 1 место
19	14.02.2016 г.	Первенство города на лыжном туристском маршруте «Снежное кольцо Оренбурга-2016» , в рамках Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России»	<u>Средняя группа (15-18 лет)</u> «Меридиан-56» (1)/ДТДиМ (Агибалов А., Сегень Е.) – 1 место «Ивановская СОШ»/ДТДиМ (Круцких К., Шеина Д.) – 2 место <u>Молодежная группа</u> «Салют» (1) (Веккер, Кузнецов) – 1 место	<u>Младшая группа (12-14 лет)</u> Мартыненко Артем – 3 место <u>Средняя группа (15-18 лет)</u> Сегень Екатерина – 1 место Агибалов Александр – 1 место Круцких Кирилл – 2 место Шеина Дарья – 2 место <u>Молодежная группа</u> Кузнецов Василий – 2 место <u>Старшая группа</u> Левшина Елена – 1 место
20	23.02.2016 г.	Городские соревнования на маршруте лыжного туристского марафона «Огненные дороги-2016» , посвященного Дню защитника Отечества	Группа Б <u>Средняя группа</u> «Меридиан-56» (1) /ДТДиМ (Сегень, Агибалов, Гурьянов, Круцких, Шеина) – 1 место	Группа Б <u>Средняя группа</u> Сегень Екатерина – 1 место Агибалов Александр – 1 место Шеина Дарья – 2 место Круцких Кирилл – 2 место Гурьянов Алексей – 3 место
21	27.02.2016 г.	Городские соревнования по спортивному туризму на дистанции – лыжной (командной)	<u>Старшая группа (16-18 лет)</u> «Меридиан-56»/ДТДиМ (Тарасов Д., Чуканов С., Круцких К., Шеина Д.) – 1 место	----
22	06.03.2016 г.	Городские соревнования по туристскому ориентированию на лыжах «Зимовей – 2016»	<u>Группа «юноши/девушки»</u> «Меридиан-56» (1)/ДТДиМ (Тарасов Д., Чуканов С., Орехова В.) – 1 место «Лицей № 8»/ДТДиМ (Нещадимов И., Немов Д., Бахарев В., Ажаев А.) – 2 место <u>Группа «юниоры/юниорки»</u> «Меридиан-56» (2)/ДТДиМ (Сегень Е., Агибалов А., Селиванова Е.) – 1 место «Меридиан-56» (3)/ДТДиМ (Никифорова Т., Шеина Д., Круцких К.) – 2 место	<u>Группа «юноши/девушки»</u> Селиванова Елена – 1 место Орехова Варвара – 2 место Нещадимов Илья – 1 место Тарасов Дмитрий – 2 место Чуканов Сергей – 3 место <u>Группа «юниоры/юниорки»</u> Сегень Екатерина – 1 место Шеина Дарья – 2 место Никифорова Тамара – 3 место Агибалов Александр – 1 место Кузнецов Василий – 2 место Круцких Кирилл – 3 место <u>Группа МЖ</u> Левшина Елена – 1 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
23	13.03.2016 г.	Чемпионат и Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах «Снегири-2016»	Чемпионат Женские команды «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ (Никифорова Т., Сегень Е., Кузнецова Ю., Селиванова Е.) – 3 место Мужские команды «Меридиан-56»(2)/ДТДиМ (Кузнецов В., Агибалов А., Гурьянов А., Чуканов С.) – 1 место Первенство (группа юноши 14-15 лет) «Лицей № 8»/ДТДиМ (Ажаев А., Немов Д., Бахарев В., Ублинский Н.) – 2 место	Чемпионат Агибалов Александр – 3 место
24	20.03.2016 г.	Городские соревнования по спортивному туризму на велоциклетных дистанциях «Быстрые колеса – 2016»	---	ЧЕМПИОНАТ Группа «2 разряд» Сегень Екатерина – 2 место Чуканов Сергей – 3 место ПЕРВЕНСТВО Группа «новички» Орехова Варвара – 1 место Шеина Дарья – 3 место
25	23.04.2016	Чемпионат и Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Открытие сезона-2016»	ЧЕМПИОНАТ Дистанция-группа «Меридиан-56» (1) /ДТДиМ (Веккер Д., Кузнецов В., Гурьянов А., Агибалов А.) – 1 место «Меридиан-56» (2) /ДТДиМ (Никифорова Т., Сегень Е., Кузнецова Ю., Селиванова Е.) – 2 место Дистанция-связки «Меридиан-56» (1) /ДТДиМ – 1 место «Меридиан-56» (2) /ДТДиМ – 3 место ОБЩИЙ ЗАЧЕТ «Меридиан-56» (1) /ДТДиМ – 1 место «Меридиан-56» (2) /ДТДиМ – 2 место ПЕРВЕНСТВО (группа 14-16 лет) «Меридиан-56»/ДТДиМ (Чуканов С., Тарасов Д., Бахарев В., Ажаев А.) – 1 место	ЧЕМПИОНАТ Дистанция-связки Гурьянов-Агибалов – 2 место ПЕРВЕНСТВО (группа 14-16 лет) Чуканов-Тарасов – 2 место
26	09.04.2016	Первенство города по спортивному туризму	«Лицей № 8»(1)/ДТДиМ (Бахарев В., Ажаев В., Немов Д., Шамгунова Л.) – 2 место	---
27	17.04.2016	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на велоциклетных дистанциях «Колесо фортуны-2016»	Фигурное вождение Группа «II разряд и выше» «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ (Веккер Д., Агибалов А., Нецадимов И., Сегень Е.) – 2 место Группа «юниоры» «Меридиан-56»(2)/ДТДиМ (Круцких К., Ткаченко И., Кузнецов В., Шеина Д.) –1 место Триал Группа «II разряд и выше» «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ – 1 место Группа «юниоры» «Меридиан-56»(2)/ДТДиМ – 1 место	Фигурное вождение Группа «II разряд и выше» Сегень Екатерина – 1 место Группа «юниоры» Ткаченко Иван – 2 место Круцких Кирилл – 3 место Шеина Дарья – 2 место Триал Группа «II разряд и выше» Сегень Екатерина – 3 место Группа «юниоры» Ткаченко Иван – 2 место Круцких Кирилл – 3 место Шеина Дарья – 2 место
			Велоориентирование Группа «II разряд и выше» «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ – 1 место Группа «юниоры» «Меридиан-56»(2)/ДТДиМ – 1 место	Велоориентирование Группа «II разряд и выше» Агибалов Александр – 1 место Нецадимов Илья – 3 место Сегень Екатерина – 2 место Группа «юниоры» Круцких Кирилл – 1 место Ткаченко Иван – 1 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
28	22-23.04.2016	Весенний этап Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи «Под-снежник-2016»	<u>Пешеходный туризм, «связки», 2 класс</u> Группа «юноши/девушки» «Меридиан-56»(3)/ДТДиМ (Бахарев В., Ажаев А., Шамгунова Л., Горина Е.) – 3 место Группа «юниоры/юниорки» «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ (Агибалов А., Гурьянов А., Чуканов С., Сегень Е.) – 1 место <u>Пешеходный туризм, «группа», 3 класс</u> «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ (Агибалов А., Гурьянов А., Чуканов С., Сегень Е.) – 1 место «Меридиан-56»(2)/ДТДиМ (Тарасов Д., Фирсанов Н., Крузких К., Кузнецова Ю.) – 3 место	<u>Пешеходный туризм, «связки», 2 класс</u> Группа «юноши», ММ Бахарев Вячеслав-Ажаев Артур – 1 место Группа «юниоры», ММ Агибалов Александр-Гурьянов Алексей – 2 место Группа «юниоры», МЖ Чуканов Сергей-Сегень Екатерина – 1 место Фирсанов Николай-Селиванова Елена – 2 место <u>Триатл</u> Сегень Екатерина – 2 место
29	01-08.05.2016 г.	Пешеходный туристский спортивный маршрут второй категории сложности по маршруту с. Петровка (Башкирия) – г. Кувандык	Отчет о походе участвует в Первенстве области по туристским маршрутам среди учащихся	
30	30.04-08.05.2016	Водный туристский спортивный маршрут второй категории сложности по р. Сакмара от с. Юлдыбаево (Башкирия) до г. Кувандык	Отчет о походе участвует в Первенстве области по туристским маршрутам среди учащихся	
31	15.05.2016	Чемпионат и Первенство города по спортивному туризму на водных дистанциях « Вешние воды-2016 »	ПЕРВЕНСТВО ЮЮ «Меридиан-56» (2) (К-4: Чуканов, Ткаченко, Бочкарева, Каролович, К-2: Тарасов, Орехова) – 2 место МЖ «Меридиан-56» (1) (К-4: Зулкайдаров, Веккер, Сегень, Агибалов, К-2: Левшина, Трусов) – 3 место ЧЕМПИОНАТ «Меридиан-56» (1) (К-4: Веккер, Зулкайдаров, Сегень, Агибалов, К-2: Левшина, Трусов) – 1 место ОБЪЕДИНЕНИЯ «Меридиан-56» – 2 место	ПЕРВЕНСТВО Метание спасконца ЮД Сегень Екатерина – 2 место ЮЮ Селиванова Елена - 1 место Бочкарева Ксения – 2 место Плотникова Александра – 3 место МЖ Левшина Елена – 1 место
32	13.06.2016	Первенство города по спортивному туризму на водных дистанциях « Здравствуй, лето - 2016! »	Группа ЮЮ «Меридиан-56» (1) (Агибалов, Чуканов, Сегень, Тарасов Д.) – 1 место Группа МЖ «Меридиан-56» (2) (Веккер Д., Кузнецов В., Левшина Е., Орехова В.) – 1 место «Меридиан-56» (4) (Тарасов К., Золотарева М., Орехова М., Орехов И.) – 2 место	Группа ЮД Селиванова Елена – 3 место Группа ЮЮ Чуканов Сергей – 1 место Тарасов Дмитрий – 1 место Сегень Екатерина – 2 место Агибалов Александр – 3 место Группа МЖ Орехова Варвара – 1 место Левшина Елена – 1 место



РЕЗУЛЬТАТЫ в 2016-2017 уч. году

№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
1	22-24.09.2016	XXIX слет юных туристов-краеведов г. Оренбурга	<p>ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ Короткая дистанция (класс А): «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» (Чуканов, Тарасов, Горина, Шамгунова) – 2 место Длинная дистанция (класс А): «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» (Чуканов, Тарасов, Горина, Шамгунова) – 2 место Общий зачет «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» – 2 место ВЕЛОТУРИЗМ Триал «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» (Немов, Нещадимов, Краснова, Горина) - 1 место Общий зачет «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» – 2 место СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» (Чуканов, Тарасов, Горина, Шамгунова) – 1 место</p> <p>ОБЩИЙ ЗАЧЕТ - «Лицей № 8 (1)/ДТДиМ» - 1 место</p>	<p>ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ Короткая дистанция (класс А): Тарасов Дмитрий – 1 место</p> <p>ВЕЛОТУРИЗМ Триал Чуканов Сергей – 3 место</p> <p>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ Горина Екатерина – 3 место</p>
2	25.09.2016	Осенний этап Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи	<p>Триал (2 класс): ЮЮ16-18 лет «Меридиан-56» (1) (Гурьянов, Агибалов, Чуканов, Сегень) – 1 место</p>	<p>Триал: Горина Екатерина (ЮД) – 2 место</p> <p>Фигурное вождение: Сегень Екатерина (ЮЮ) – 2 место</p> <p>Пешеходный туризм Ажаев Артур (ЮД) – 1 место Гурьянов Алексей (ЮЮ) – 1 место Чуканов Сергей (ЮЮ) – 2 место Тарасов Дмитрий (ЮЮ) – 3 место</p>
3	01.10.2016	Городские соревнования по спортивному туризму «Осенняя мозаика – 2015», посвященные Всемирному дню туризма	Объединение «Меридиан-56»/ДТДиМ – 1 место	<p>Пешеходный туризм «туристы-спортсмены» Чуканов Сергей – 1 место Тарасов Дмитрий – 2 место Зеленин Олег – 3 место Горина Екатерина – 1 место</p> <p>«новички» Лобашова Дарья – 2 место Карнаух Ульяна – 3 место</p> <p>Велосипедный туризм «новички» Карнаух Ульяна – 1 место Водный туризм «туристы-спортсмены» Шеина Дарья – 1 место Чуканов Сергей – 1 место Орехова Варвара – 2 место Тарасов Дмитрий – 2 место</p>
4	08.10.2015 г.	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	<p>2 КЛАСС Юниоры/юниорки 16-21 лет «Меридиан-56»(1)/ДТДиМ(Чуканов С., Гурьянов А., Агибалов А., Сегень Е.) – 1 место Меридиан-56»(2)/ДТДиМ(Кузнецов В., Тарасов Д., Зеленин О., Никифорова Т.) – 3 место</p> <p>Юноши/девушки 14-15 лет «Лицей № 8»/ДТДиМ (1) (Ублинский Н., Нещадимов И., Ажаев А., Горина Е.) – 1 место «Лицей № 8»/ДТДиМ (2) (Мартыненко А., Бахарев В., Немов Д., Крайнова А.) – 2 место</p>	<p>Юниоры/юниорки 16-21 лет Тарасов Дмитрий – 1 место Чуканов Сергей – 2 место Агибалов Александр – 3 место Сегень Екатерина – 2 место</p> <p>Юноши 14-15 лет Ажаев Артур – 1 место Горина Екатерина – 1 место</p>



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
5	13.11.2016	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на велодистанциях «Шаг к победе-2016»	ФВ, 2 класс юниоры 16-18 лет «Меридиан-56»/ДТДиМ (Сегень Е., Горина Е., Орехова В., Крайнова А.) - 3 место	ФВ, 2 класс юниорки 16-18 лет Сегень Екатерина – 1 место Орехова Варвара – 2 место
6	28.11.2016	Финал Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи	Группа дисциплин «дистанции-пешеходные» Объединение «Меридиан-56» - 2 место	Группа дисциплин «дистанции-пешеходные» юноши 16-18 лет Чуканов Сергей – 1 место Гурьянов Алексей – 2 место Агибалов Александр - 3 место девушки 16-18 лет Сегень Екатерина – 1 место юноши 14-15 лет Ажаев Артур – 1 место Группа дисциплин «на средствах передвижения (велодистанции)» девушки 16-18 лет Сегень Екатерина – 2 место
7	29.11.2016	Областной конкурс на лучшую презентацию среди образовательных организаций дополнительного образования (центры, отделы, творческие объединения) технической, туристско-краеведческой, естественнонаучной направленности «Векторы творчества»	Туристское объединение «Меридиан-56» - 3 место	---
8	3-4.12.2016	Открытое Первенство Оренбургской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	—	юноши 14-15 лет, связки Ажаев Артур-Бахарев Вячеслав - 2 место
9	10.12.2016	Открытое Первенство г. Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	2 КЛАСС, 16-21 лет юниоры «Меридиан-56» (1)/ДТДиМ(Кузнецов В., Агибалов А., Чуканов С., Тарасов Д.) – 3 место юниорки «Меридиан-56» (2)/ДТДиМ(Никифорова Т., Сегень Е., Шеина Д., Кузнецова Ю.) – 1 место	«Дистанция-пешеходная» 2 КЛАСС Юниоры/юниорки 16-21 лет Сегень Екатерина – 2 место Юноши/девушки 14-15 лет Ублинский Никита – 2 место 1 КЛАСС Юноши/девушки 14-15 лет Мартыненко Артем – 3 место
10	3-7.01.2017	Лыжный туристский спортивный маршрут, 1 к.с., Оренбург – Соль-Илецк (5 дней, 114 км)	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и Первенстве области по спортивным походам 2017 года.	
11	15.01.2017	Зимний Кубок города по спортивному туризму «Вертикаль-2016»	Объединение «Меридиан-56» - 3 место	--
12	21.01.2017	Первенство города по спортивному туризму «Лидер-2016»	Объединение «Меридиан-56» - 3 место	Номинация «Юный турист» (походы) Агибалов Александр – 3 место Гурьянов Алексей – 3 место Фирсанов Николай – 3 место Чуканов Сергей – 3 место Тарасов Дмитрий – 3 место Каролович Софья – 3 место Саликова Наталья – 3 место Номинация «Турист-спортсмен» Сегень Екатерина – 1 место



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
13	21.01.2017	Первенство города Оренбурга по туристским спортивным походам «Просторы России-2016»	Пешеходные походы, 2 к.с. ТО «Меридиан-56» - 1 место ТО «Меридиан-56» - 2 место Водные походы, 2 к.с. ТО «Меридиан-56» - 2 место Комбинированные походы, 1 к.с. ТО «Меридиан-56» - 2 место Автомобильные походы, 1 кс ТО «Меридиан-56» - 3 место	
14	28.01.2017	Зимний этап Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи	Юниоры 16-18 лет, 2 класс «Меридиан-56» (Чуканов С., Ублинский Н., Тарасов Д., Кузнецова Ю.) - 3 место	Юниоры 16-18 лет Чуканов Сергей – 2 место
15	29.01.2017	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на велодистанциях «Велокарусель – 2017»	---	---
16	19.02.2017	Первенство города по спортивному туризму на маршруте лыжного туристского марафона «Снежное кольцо Оренбурга-2017»	Основная группа «Меридиан-56» (1) (Кузнецов В., Тарасов К., Шеина Д.) – 1 место «Меридиан-56» (4) (Левшина Е., Хижняков Д., Бондаренко О., Мартыненко А.) – 1 место Семейная группа «Меридиан-56» (3) (Ублинский Н., Ублинский М.) – 2 место Младшая группа «Меридиан-56» (5) (Агибалов А., Дитченко А., Ажаев А., Бахарев В., Тарасов Д.) – 1 место	Юниоры Шеина Дарья – 1 место Агибалов Александр – 1 место Младшая группа Ублинский Никита – 1 место Ублинский Максим – 3 место Мартыненко Артем – 3 место
17	05.03.2017	Первенство города по туристскому ориентированию на лыжах «Зимовей-2017»	Юноши/девушки «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Ублинский Н., Ажаев А., Бахарев В., Орехова В.) – 1 место Юниоры «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Сегень Е., Шеина Д., Агибалов А.) – 1 место	Юноши/девушки Ублинский Никита – 1 место Ажаев Артур – 2 место Бахарев Вячеслав – 3 место Орехова Варвара – 1 место Юниоры Сегень Екатерина – 1 место Шеина Дарья – 2 место Агибалов Александр – 2 место
18	12.03.2017	Первенство и Чемпионат города по спортивному туризму на велодистанциях «Быстрые колеса-2017»	ПЕРВЕНСТВО Юноши 16-18 лет «Меридиан-56»/ДТДиМ (Чуканов С., Говоруха Р.) – 1 место	ПЕРВЕНСТВО Юноши/девушки 16-18 лет Чуканов Сергей – 3 место Селиванова Елена – 3 место Юниорки 18-21 лет Сегень Екатерина – 1 место Шеина Дарья – 3 место ЧЕМПИОНАТ Сегень Екатерина – 2 место
19	26.03.2017	I этап Кубка города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	«Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Сегень Е., Кузнецова Ю., Никифорова Т., Шеина Д.) – 2 место «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Ажаев А., Ублинский Н., Чуканов С., Зеленин О.) – 2 место	ЮЮ Сегень Екатерина – 2 место
20	02.04.2017	Открытый Чемпионат г. Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях в залах (дистанция-группа)	«Меридиан-56»/ДТДиМ (Сегень Е., Кузнецова Ю., Селиванова Е., Шеина Д.) – 3 место	--
21	15.04.2017	Первенство города по спортивному туризму по группе дисциплин «дистанция-пешеходная»	Юноши/девушки 14-18 лет «Лицей № 8»/ДТДиМ (1) (Ажаев А., Горина Е., Ублинский Н., Зеленин О.) – 2 место	---



№ п/п	Дата проведения	Наименование соревнований	Занятые призовые места	
			командные	личные
22	15.04.2017	Первенство города по спортивному туризму на велоциклетных дистанциях «Колесо фортуны-2017»	-	ПЕРВЕНСТВО, 2 класс, ЮЮ Фигурное вождение Сегень Екатерина – 1 место Триал Сегень Екатерина – 2 место ЧЕМПИОНАТ, 3 класс Фигурное вождение Сегень Екатерина – 3 место Триал Сегень Екатерина – 3 место
23	21-22.04.2017	Весенний этап Кубка Оренбургской области по спортивному туризму среди детей и молодежи «Подснежник-2017»	2 класс, 16-18 лет «Меридиан-56»/ДТДиМ (Кузнецова Ю., Чуканов С., Ажаев А., Ублинский Н.) – 3 место 3 класс, 16-18 лет «Меридиан-56»/ДТДиМ (Кузнецова Ю., Чуканов С., Ажаев А., Ублинский Н.) – 3 место	2 класс, 16-18 лет, связки Чуканов-Кузнецова – 3 место
24	29.04-7.05.2017	Пешеходный туристский спортивный маршрут 2 категории сложности по маршруту с. Красный Кушак (Башкирия) – г. Кувандык (150 км, 9 дней).	Отчет о походе участвует в Чемпионате города и Первенстве области по спортивным походам 2017 года.	
25	14.05.2017	Чемпионат и первенство города Оренбурга по спортивному туризму на водных дистанциях «Вешние воды-2017»	ПЕРВЕНСТВО Группа ЮЮ (16-21 лет) «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Ублинский Н., Шелихова Ю., Ажаев А., Каролович С.+ Ублинский М., Селиванова Е.) – 3 место Группа МЖ (16-21 лет) «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Веккер Д., Сегень Е., Кузнецов В., Плотникова А.+ Левшина Е., Тарасов Д.) – 2 место ЧЕМПИОНАТ «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Веккер Д., Сегень Е., Кузнецов В., Плотникова А.+ Левшина Е., Тарасов Д.) – 1 место К-4 (Веккер Д., Сегень Е., Кузнецов В., Плотникова А.) – 1 место К-2 (Левшина Е., Тарасов Д.) – 1 место «Меридиан-56»/ДТДиМ (2), К-4 (Ублинский Н., Селиванова Е. Ублинский М., Бочкарева К.) – 3 место	ПЕРВЕНСТВО (гонка+метание спасконца) Группа ЮЮ (16-21 лет) Тарасов Дмитрий – 1 место Группа ЮД (14-18 лет) Бахарев Вячеслав – 2 место Бочкарева Ксения – 3 место
26	20.05.2017	Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут – 2017»	--	Ж-18 Каролович Софья – 1 место
27	11.06.2017	Первенство города по спортивному туризму на водных дистанциях «Здравствуй, лето!»	Группа МЖ «Меридиан-56»/ДТДиМ (1) (Веккер, Левшина, Кузнецов, Никифорова) – 1 место Группа ЮЮ «Меридиан-56»/ДТДиМ (2) (Сегень, Агибалов, Круцких, Шеина) – 1 место Группа ЮД «Меридиан-56»/ДТДиМ (4) (Ажаев, Бочкарева, Зеленин, Селиванова) – 2 место «Меридиан-56»/ДТДиМ (3) (Чуканов, Горина, Тарасов, Каролович) – 3 место	Группа МЖ Левшина Елена – 1 место Группа ЮЮ Сегень Екатерина – 1 место Шеина Дарья – 2 место Агибалова Александр – 1 место Группа ЮД Зеленин Олег Селиванова Елена



ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В приложении приведен пакет диагностических методик, используемых в программе для определения достижения учащимися запланированных результатов в личностной, метапредметной областях

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

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому творческому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

Цель: выявление мотивации посещения обучающимися творческого объединения.

Процедура проведения. Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению творческого объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся творческого объединения.

Анketируемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов. Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

Количественная и качественная обработка результатов. Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения творческого объединения введена балльная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится):

0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное;
3 балла – положительное отношение.

Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению творческого объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов, - средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;
- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;
- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;
- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10 баллов.

Ключ для подсчета баллов

№ вопроса	Пункты ответов		
	А	Б	В
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3



Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению творческого объединения

№	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса / балл										Сумма баллов	Уровень мотивации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
...													
15													

Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для учащихся)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
буква ответа										

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

(Носов А.Г., Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

–ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни); –информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни); –индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$,

где X – это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:



0–27 баллов (0–50 %) – низкий (объектно-пассивный) уровень;
28–45 баллов (52–74 %) – средний (объектно-активный) уровень; 45–54 баллов (76–100 %) – высокий (субъектный) уровень.

**Бланк фиксации сформированности компонентов становления
здорового образа жизни у обучающихся**

№	Фамилия, имя обучающегося	Сумма баллов	%	Уровень сформированности ЗОЖ
1				
2				
3				
...				
15				

**Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся
Таблица фиксации результатов**

№ вопроса	I блок			№ вопроса	II блок			№ вопроса	III блок		
	да	не знаю/ не уверен	нет		да	не знаю/ не уверен	нет		да	не знаю/ не уверен	нет
1.1.				2.1.				3.1.			
1.2.				2.2.				3.2.			
1.3.				2.3.				3.3.			
1.4.				2.4.				3.4.			
1.5.				2.5.				3.5.			
1.6.				2.6.				3.6.			
1.7.				2.7.				3.7.			
1.8.				2.8.				3.8.			
1.9.				2.9.				3.9.			

Фамилия, имя _____ Возраст _____

**Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся
Анкета**

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа – «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

I. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

- 1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?
- 1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?
- 1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?



1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

II. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6– 8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

III. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? 3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

3.5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

3.6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

3.7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

3.8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

3.9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?



Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности
(12-16 лет) (Байбородова Л.В.)

Основные отношения и показатели воспитанности	Признаки формирующихся качеств	ответ	оценка
I. Отношение к Родине			
1. Отношение к родной природе	люблю и берегу природу, побуждаю к бережному отношению других	А	5
	люблю и берегу природу	Б	4
	участвую в деятельности по охране природы под руководством учителя	В	3
	участвую в деятельности по охране природы нехотя, только под давлением со стороны	Г	2
	природу не ценю и не берегу, ломаю природные объекты	Д	1
2. Гордость за свою страну	интересуюсь и горжусь историческим прошлым Отечества, рассказываю об этом другим	А	5
	интересуюсь историческим прошлым, самостоятельно изучаю историю	Б	4
	люблю слушать рассказы взрослых и одноклассников по истории	В	3
	знакомлюсь с историческим прошлым только при побуждении старших	Г	2
	не интересуюсь историческим прошлым, высказываю негативные оценки	Д	1
3. Патриотизм	не при каких условиях не уеду из страны	А	5
	постараюсь не уехать из страны	Б	4
	может быть, в будущем уеду из страны, если будут благоприятные условия проживания	В	3
	в будущем уеду из страны	Г	2
	при любой возможности уеду из страны	Д	1
4. Служение своему Отечеству	хочу и буду служить своему Отечеству и призывать к службе других	А	5
	хочу и буду служить своему Отечеству	Б	4
	буду служить своему Отечеству	В	3
	может буду служить своему Отечеству под давлением со стороны	Г	2
	не хочу и не буду служить своему Отечеству	Д	1
II. Отношение к физическому труду. Трудолюбие			
1. Инициативность и творчество в труде	нахожу полезные дела в классе, школе, организую товарищей	А	5
	нахожу полезные дела в классе, школе, выполняю их с интересом	Б	4
	участвую в полезных делах, организованных другими	В	3



Основные отношения и показатели воспитанности	Признаки формирующихся качеств	ответ	оценка
	участвую в полезных делах по принуждению	Г	2
	не участвую в полезных делах даже по принуждению	Д	1
2. Самостоятельно сть в труде	хорошо тружусь, побуждаю к труду товарищей	А	5
	сам тружусь хорошо, но к труду товарищей равнодушен	Б	4
	участвую в трудовых операциях, организованных другими, без особого желания	В	3
	тружусь при наличии контроля	Г	2
	участие в труде не принимаю	Д	1
3. Бережное отношение к результатам труда	берегу личное и общественное имущество, стимулирую к этому других	А	5
	берегу личное и общественное имущество	Б	4
	сам не ломаю, но равнодушен к разрушительным действиям других	В	3
	требую контроля в отношении к личному и общественному имуществу	Г	2
	не бережлив, допускаю порчу личного и общественного имущества	Д	1
4. Осознание значимости труда	осознаю значение труда, сам нахожу работу по своим силам и помогаю товарищам	А	5
	осознаю значение труда, сам нахожу работу	Б	4
	сам работаю хорошо, но к труду других равнодушен	В	3
	не имею чёткого представления о значимости труда, нуждаюсь в руководстве	Г	2
	не умею и не люблю трудиться	Д	1
III. Отношение к людям. Доброта и отзывчивость			
1. Уважительное отношение к старшим	уважаю старших, не терплю неуважительного отношения к ним со стороны других	А	5
	уважаю старших	Б	4
	уважаю старших, но на неуважительное отношение со стороны других не обращаю никакого внимания	В	3
	к старшим не всегда уважителен, нуждаюсь в руководстве	Г	2
	не уважаю старших, допускаю грубость	Д	1
3. Милосердие	сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным, привлекаю к этому других	А	5
	сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным	Б	4
	помогаю слабым, беспомощным при организации дела другими людьми	В	3
	помогаю слабым, больным при условии поручения	Г	2
	неотзывчив, иногда жесток	Д	1



Основные отношения и показатели воспитанности	Признаки формирующихся качеств	ответ	оценка
4. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	честен, не терплю нечестности со стороны других	А	5
	честен в отношениях	Б	4
	в основном честен, но иногда допускаю «обман во благо»	В	3
	не всегда честен	Г	2
	нечестен	Д	1
IV. Отношение к семье			
1. Отношение к родителям	люблю своих родителей, благодарен им за заботу, считаю, что они делают для меня всё, что могут	А	5
	люблю своих родителей, благодарен им за заботу	Б	4
	люблю своих родителей, считаю, что они делают для меня не всё, что могут	В	3
	люблю своих родителей, но считаю, что они для меня ничего не делают	Г	2
	не уважаю и не люблю своих родителей	Д	1
2. Обязанности	домашние обязанности исполняю добровольно, всегда качественно	А	5
	домашние обязанности исполняю добровольно, но не всегда качественно	Б	4
	домашние обязанности исполняю по настроению	В	3
	домашние обязанности исполняю при наличии напора и контроля со стороны родителей	Г	2
	нормы и правила поведения не соблюдаю	Д	1
3. Традиции семьи	всегда соблюдаю традиции своей семьи и рассказываю о них друзьям	А	5
	всегда соблюдаю традиции своей семьи	Б	4
	соблюдаю традиции своей семьи с напоминаниями родителей	В	3
	не соблюдаю семейные традиции	Г	2
	семейных традиций нет	Д	1
4. Требовательность к себе и родителям	требователен к себе и родителям, стремлюсь проявить себя в семье в хороших делах и поступках	А	5
	требователен к себе и родителям	Б	4
	не всегда требователен к себе	В	3
	мало требователен к себе	Г	2
	к себе не требователен, проявляю себя в негативных поступках	Д	1



Обработка результатов.

Чтобы определить показатель уровня сформированности гражданской идентичности одного обучающегося, результаты одного раздела складываются и делятся на 4. Затем складываются все показатели каждого обучающегося и делятся на 4.

Чтобы высчитать показатель уровня сформированности гражданской идентичности группы в целом, все личностные показатели складываются и делятся на количество обучающихся.

Уровни сформированности гражданской идентичности

Высокий - выше 4 баллов; Средний – от 3 до 4 баллов; Низкий – от 1 до 2 баллов.

Бланк фиксации уровня сформированности гражданской идентичности обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Основные отношения								Средний балл	Уровень гражданской идентичности
		к Родине (балл/уровень)		к труду (балл/уровень)		к людям (балл/уровень)		к семье (балл/уровень)			
1											
2											
3											
...											
15											

Уровень сформированности гражданской идентичности Таблица фиксации результатов

раздел \ номер вопроса	1	2	3	4	5	Сумма баллов
	I. Отношение к Родине					
II. Отношение к труду						
III. Отношение к людям						
IV. Отношение к семье						

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных УУД (из методики Г.В. Репкиной, Е.В. Заика)

Цель: изучение качественных характеристик учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий.

Возраст: 7-14 лет.

Материал: диагностическая карта, включающая в себя таблицу с описанием диагностических признаков уровня сформированности учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий, бланк фиксации результатов.

Полученные результаты используются для оценки эффективности реализации программы и внесения корректив в свою деятельность.



Процедура проведения: педагог фиксирует результаты наблюдения дважды в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель). Анализ динамики показателей позволяет сделать вывод об эффективности образовательного процесса. При этом следует обращать внимание как на индивидуальные показатели, так и на групповые.

Инструкция для педагога. Перед Вами таблица с качественными характеристиками учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий, разбитая на 4 уровня. Вам необходимо, основываясь на результатах наблюдения за поведением каждого обучающегося объединения и знаниях о том, что и как он делает в условиях выполнения самостоятельной работы на занятии по Вашему направлению, отметить те признаки, которые непосредственно характерны для каждого обучающегося.

Для этого предлагается использовать выделенные в таблице основные и дополнительные диагностические признаки.

Уровни сформированности учебно-познавательного интереса, целеполагания, действий контроля и оценки.

1 – отсутствие или низкий уровень;

2 – удовлетворительный (средний) уровень; 3 – уровень выше среднего;

4 – высокий уровень.

Уровень сформированности учебно-познавательного интереса

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие интереса	Интерес к занятиям практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий необычный материал.	Безразличное или негативное отношение к выполнению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые.
2. Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам выполнения или интерес возникает к способам решения новой частной задачи (но не к системе задач).	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в задание, но интерес быстро иссякает.
3. Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала.	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу.
4. Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач.	Проявляет выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов.



Уровень сформированности целеполагания

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие цели.	Предъявляемое требование осознается лишь частично. Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Может принимать лишь простейшие цели (не предполагающие промежуточные).	Плохо различает учебные задачи разного типа; отсутствует реакция на новизну задачи, не может выделить промежуточные цели, нуждается в операционном контроле со стороны педагога, не может ответить на вопросы о том, что он собирается делать или что сделал.
2. Принятие познавательной цели.	Принятая познавательная цель сохраняется при выполнении учебных действий и регулирует весь процесс их выполнения; четко выполняются требования познавательной задачи.	Охотно осуществляет решение познавательной задачи, не изменяя ее (не подменяя практической задачей и не выходя за ее требования), может дать отчет о своих действиях после принятого решения.
3. Переопределение практической задачи в теоретическую.	Столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит действие в соответствии с ней.	Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов; четко осознает свою цель и структуру найденного способа решения.
4. Самостоятельная постановка учебных целей.	Самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы.	Выдвигает содержательные гипотезы, учебная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия.

Уровень сформированности действий контроля

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие контроля или контроль на уровне произвольного внимания.	Обучающийся не контролирует учебные действия или контроль носит случайный произвольный характер.	Обучающийся не может обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе педагога, не замечает ошибок других воспитанников. Действуя неосознанно, предугадывает правильное направление действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно.



Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
2. Актуальный контроль на уровне произвольного понимания.	При выполнении действия ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	Ошибки исправляет самостоятельно, контролирует процесс решения задачи другими воспитанниками, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями.
3. Потенциальный рефлексивный контроль.	Решая новую задачу, применяет старый неадекватный способ, с помощью педагога обнаруживает это и пытается внести коррективы.	Задачи, соответствующие усвоенному способу, выполняет безошибочно. Без помощи педагога не может обнаружить несоответствие усвоенного способа действия новым условиям.
3. Актуальный рефлексивный контроль.	Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения.

Уровень сформированности действий оценки

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие оценки.	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия – ни самостоятельно, ни по просьбе педагога.	Всецело полагается на оценку педагога, воспринимает ее некритически (даже в случае явного занижения), не воспринимает аргументацию оценки; не может оценить свои силы относительно решения поставленной задачи.
2. Адекватная ретроспективная оценка.	Умеет самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.	Критически относится к оценкам педагога; не может оценить своих возможностей перед решением новой задачи и не пытается это сделать; может оценить действия других воспитанников.
3. Потенциально адекватная прогностическая оценка.	Приступая к решению новой задачи, может с помощью педагога оценить свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действия.	Может с помощью педагога обосновать свою возможность или невозможность решить стоящую перед ним задачу, опираясь на анализ известных ему способов действия; делает это неуверенно, с трудом.



Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
4. Актуально-адекватная прогнозическая оценка.	Приступая к решению новой задачи, может самостоятельно оценить свои возможности в ее решении, учитывая изменения известных способов действия.	Самостоятельно обосновывает еще до решения задачи свои силы, исходя из четкого осознания усвоенных способов и их вариаций, а также границ их применения.

Бланк фиксации результатов сформированности учебно-познавательного интереса регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика)

№ п/п	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия							
		Учебно-познавательный интерес		Целеполагание		Контроль		Оценка	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1									
2									
3									
...									
15									

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся
(составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой
«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей учащихся.

Ход проведения: Учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая лишь «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?



10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удаётся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, занятия, мероприятия?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей ребёнка:

- > низкий уровень – 0,1-0,45; > ниже среднего – 0,46-0,55;
- > средний уровень – 0,56-0,65; > выше среднего – 0,66-0,75; > высокий уровень – 0,76-1.

Бланк фиксации уровня коммуникативных способностей обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Число ответов «да» на нечетные вопросы	Число ответов «нет» на четные вопросы	Сумма (Σ)	Средний показатель ($\Sigma/20$)	Уровень коммуникативных способностей
1						
2						
3						
...						
15						

Уровень коммуникативных способностей обучающихся

Таблица фиксации

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ																				

Фамилия, имя _____ Возраст _____



Определение сплочённости группы с помощью индекса групповой сплочённости Сिशора (по Рогову Е.И.)

Назначение и инструкция. Групповую сплочённость можно определить с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведённым в скобках значениям (максимальная сумма -19, минимальная -5). Рекомендуется для подростков и старшеклассников.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя членом, частью коллектива (5)
- б) участвую в большинстве видов деятельности (4)
- в) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- г) не чувствую, что являюсь членом коллектива (2)
- д) живу и существую отдельно от неё (1)
- е) не знаю. Затрудняюсь ответить (1)

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность?

- а) да, очень хотел бы перейти (1)
- б) скорее перешёл бы, чем остался (2) в) не вижу никакой разницы (3)
- г) скорее всего остался бы в своей группе (4) д) очень хотел бы остаться в своей группе (5) е) не знаю, трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы? а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)

- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2) в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- г) не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- г) не знаю, трудно сказать (1)

5. Каково отношение к делу (учёбе и т.п.) в вашем коллективе?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- г) не знаю, трудно сказать (1)

Уровни групповой сплочённости

15 баллов и выше – **высокий** уровень 11-15 баллов – уровень **выше среднего** 7-11 баллов – **средний** уровень 4-6 баллов – уровень **ниже среднего** 4 и ниже – **низкий** уровень

Бланк фиксации сплоченности группы

№	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса / балл					Сумма баллов	Уровень сплоченности
		1	2	3	4	5		
1								
...								
15								

Сплоченность группы Таблица фиксации результатов

№ вопроса	1	2	3	4	5
буква ответа					

Фамилия, имя _____ Возраст _____



БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ «МЕРИДИАН-56»

Педагог _____ Группа _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Возраст	Предметные результаты																					Средний балл	Уровень										
			Топография			Ориентирование			Основы краеведения			Первая доврачебная помощь			Туристско-бытовые навыки			Спортивный туризм			Общая физическая подготовка														
			В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И			В	Т	И	В	Т	И				
1																																			
2																																			
3																																			
4																																			
...																																			

В – входная диагностика
Т – текущая диагностика
И – итоговая диагностика

КО			ПО		
В	Т	И	В	Т	И

В_у (4,6 – 5) - отличное усвоение
ВС_у (4 – 4,5) - хорошее усвоение
С_у (3 – 3,9) - удовлетворительное усвоение
НС_у (1,1 – 2,9) - слабое (недостаточное усвоение)
Н_у (0 - 1) - полное отсутствие усвоения

Качество обучения $КО = \frac{В_у + ВС_у}{N} \times 100\%$

Подготовленность обучающихся $ПО = \frac{В_у + ВС_у + С_у}{N} \times 100\%$

N – количество диагностируемых учащихся



ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИЗМУ: форма фиксации образовательных результатов

Приложение содержит образцы протоколов соревнований, являющихся одной из форм фиксации образовательных результатов в программе

ООДТДиМ им. В.П. Поляничко

Наименование проводящей организации

Наименование соревнований Осенний этап Кубка области по спортивному туризму среди детей и молодежи

Дата: 25 сентября 2016 г.

Группа возраст. мальчики/девочки 10-13 лет (2006-2003), юноши/девушки 14-15 лет (2002-2001), юниоры/юниорки 16-18 лет (2000-1998)

ПРОТОКОЛ

лично-командных соревнований по спортивному туризму на дистанции-пешеходной второго класса.

команда	Фамилия, имя	Время прохождения дистанции	Штрафы на этапах (баллы)				Сумма штраф. баллов	Штраф. время	Результат		Место		Ранг		%		Разряд		ВСЕГО
			Спуск самона- ведение	Параллельные перила	Навесная переправа	Подъем			Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	
ЮЮ 16-18 лет																			
«Меридиан-56»(1)/ ДТДиМ	Гурьянов Алексей	0:01:50	0	0	0	0	0	0:00:00	0:01:50	0:09:58	1	8	152	-	100,00	-	II	-	К-11 1-0:10:22 М-25 Ж-13 1-0:02:14
	Чуканов Сергей	0:01:58	0	0	0	0	0	0:00:00	0:01:58		2		152		107,27		II		
	Агибалов Александр	0:02:25	сн	0	3	0	0	0:00:45	0:03:10		25		152		--		III		
	Сегень Екатерина	0:03:00	0	0	0	0	0	0:00:00	0:03:00		6		39		134,33		III		
«Меридиан-56» (3)/ ДТДиМ	Тарасов Дмитрий	0:02:09	0	0	0	0	0	0:00:00	0:02:09	0:15:13	3	10	152	-	117,27	-	III	-	
	Селиванова Елена	0:03:51	0	0	3	0	3	0:00:45	0:04:36		11		39		205,97		б/р		
	Мартыненко Артем	0:03:36	0	0	0	0	0	0:00:00	0:03:36		13		86		164,89		2 юн		
	Шейна Дарья	0:04:52	сн	0	0	0	0	0:00:00	0:04:52		12		39		-		б/р		
ЮД 14-15 лет																			
«Меридиан-56»(2)/ ДТДиМ	Нещадимов Илья	0:03:08	0	0	0	0	0	0:00:00	0:03:08	0:13:52	9	4	86	-	143,51	-	III	-	К-13 1-0:10:20 М-30 1-0:02:11 Ж-21 1-0:02:35
	Ажаев Артур	0:02:33	0	0	0	0	0	0:00:00	0:02:33		2		86		116,79		III		
	Бахарев Вячеслав	0:04:17	0	0	0	0	0	0:00:00	0:04:17		19		86		196,18		б/р		
	Горина Екатерина	0:03:09	0	0	0	3	3	0:00:45	0:03:54		9		39,0		150,97		2 юн		
	Шамгунова Лилянна	0:03:58	0	0	0	0	0	0:00:00	0:03:58	-	10	-	39,0	-	153,55	-	2 юн	-	
МД 10-13 лет																			
«Меридиан-56»	Крайнова Алена	0:04:52	0	0	0	0	0	0:00:00	0:04:52	-	22	-	39,0	-	226,18	-	б/р	-	Ж-38
	Хаецкая Антонина	0:05:50	0	0	0	0	0	0:00:00	0:05:50	-	27	-	39,0	-	271,11	-	б/р	-	1-0:02:09



ПРОТОКОЛ

лично-командных соревнований по спортивному туризму на дистанции фигурное вождение второго класса.

команда	Фамилия, имя	Время прохождения дистанции	Штрафы на этапах (баллы)					Сумма штраф. баллов	Штраф. время	Результат		Место		Ранг		%		Разряд		ВСЕГО	
			круг	змейка	восьмерка	ворота	стоп-линия			Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды		
ЮЮ 16-18 лет																					К-8
«Меридиан-56»(1)/ ДТДиМ	Гурьянов Алексей	0:00:36	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:36	0:02:46	9	1	198	-	122,86	-	III	-	М-23 1-0:00:29 Ж-7 1-0:00:43	
	Чуканов Сергей	0:00:33	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:33	6		198		115,10		III					
	Агибалов Александр	0:00:35	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:35	8		198		119,93		III					
	Сегень Екатерина	0:00:37	0	0	0	0	5	5	0:00:25	0:01:02		2		-		145,61		-			
	Шейна Дарья	0:00:49	3	0	6	0	5	14	0:01:10	0:01:59	-	5	-	-	277,29	-	-	-			
ЮД 14-15 лет																					К-11
«Меридиан-56»(2)/ ДТДиМ	Нещадимов Илья	0:00:36	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:36	0:04:52	6	6	92	-	133,64	-	III	-	1-0:02:21 М-32 1-0:00:27 Ж-17 1-0:00:36	
	Ажаев Артур	0:00:40	5	2	6	5	5	23	0:01:55	0:02:35		30		92		580,71		б/р			
	Мартыненко Артем	0:00:50	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:50		12		92		187,51		б/р			
	Горина Екатерина	0:00:46	0	1	0	0	0	1	0:00:05	0:00:51		5		36,9		141,66					
МД 10-13 лет																					
«Меридиан-56»	Крайнова Алена	0:00:54	2	2	6	0	5	15	0:01:15	0:01:15	-	19	-	12	-	373,41	-	б/р	-	Ж-25; 1-0:00:35	

ПРОТОКОЛ

лично-командных соревнований по спортивному туризму на дистанции триал второго класса.

команда	Фамилия, имя	Время прохождения дистанции	Штрафы на этапах (баллы)					Сумма штраф. баллов	Штраф. время	Результат		Место		Ранг		%		Разряд		ВСЕГО	
			Лабиринт	Яма	Бревно	Ров	Вал			Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды	Участника	Команды		
ЮЮ 16-18 лет																					К-8
«Меридиан-56»(1)/ ДТДиМ	Чуканов Сергей	0:00:38	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0:00:38	0:03:27	7	4	172	-	122,58	-	III	-	1-0:02:43 М-23 1-0:00:31 Ж-6 1-0:00:57	
	Агибалов Александр	0:00:37	2	0	0	0	0	2	0:00:10	0:00:47		15		172		150,00		2 юн			
	Гурьянов Алексей	0:00:43	0	1	0	0	1	2	0:00:10	0:00:53		17		172		169,35		б/р			
	Сегень Екатерина	0:00:55	3	0	0	0	0	3	0:00:15	0:01:10		4		-		122,38		-			
	Шейна Дарья	0:01:11	2	2	0	0	2	6	0:00:30	0:01:41	-	6	-	-	177,10	-	-	-			
ЮД 14-15 лет																					К-10
«Меридиан-56»(2)/ ДТДиМ	Нещадимов Илья	0:00:37	1	0	0	0	1	2	0:00:10	0:00:47	0:04:25	10	7	74	-	155,12	-	2 юн	-	1-0:03:31 М-31 1-0:00:30 Ж-15 1-0:00:46	
	Ажаев Артур	0:00:45	3	0	0	0	0	3	0:00:15	0:01:00		18		74		198,02		б/р			
	Мартыненко Артем	0:01:00	3	0	0	0	сн/6	9	0:00:45	0:01:45		27		74		346,53		б/р			
	Горина Екатерина	0:00:43	2	0	0	0	0	2	0:00:10	0:00:53		2		36,9		115,65		III			



МД 10-13 лет																				
«Меридиан-56»	Крайнова Алена	0:01:10	5	1	0	0	сн/6	12	0:01:00	0:02:10	-	20	-	6	-	305,88	-	б/р	-	Ж-22; 1-0:00:43

Главный судья _____ /Якименко А.В., СС1К, г. Оренбург/

Главный секретарь _____ /Степанова О.К., СС2К, г. Оренбург/

СДЮТЭ

Наименование проводящей организации

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

командных соревнований среди смешанных команд возрастной группы 1998-1996 г.р. (юниоры/юниорки)

Наименование соревнований Городские соревнования по медицине и вязке узлов «Айболит - 2014»

Дата «24» января 2014 г.

команда	Фамилия, имя	МЕСТА			Сумма мест	Место	ВСЕГО
		Вязка носилок	Узлы	Медицина (теория)			
«Меридиан-56»	Халитов Артем, Фирсанов Николай, Сегень Екатерина, Жданова Юлия, Гурьянов Алексей, Купрякова Евгения	1	1	3	5	1	Ком – 5

Гл. судья _____ / Бирюков Н.М. /

Гл. секретарь _____ / Васильева Т.Г. /

СДЮТЭ

Наименование проводящей организации

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

командных соревнований среди смешанных команд возрастной группы 1998-1996 г.р. (старшая), 2004-2000 г.р. (младшая)

Наименование соревнований Городские соревнования по топографии «Таинственные знаки - 2014» Дата «14» марта 2014 г.

Младшая группа

Команда	Азимут	Диктант	Расстояние по карте	Изображение топонимов	Всего баллов	Место	
«Меридиан-56» (3)/ДТДиМ (Чуканов, Круцких, Попов, Верещагин, Максимова)	6	18	3	15	42	1	Всего команд – 11
«Меридиан-56» (1)/ДТДиМ (Беркимбаева, Каролович, Хвалченков, Ткачев)	5	15	3	15	38	2	
«Меридиан-56» (2)/ДТДиМ (Селиванова, Раянова, Титаев, Мартыненко)	3	14	3	12	32	7	

Гл. судья _____ / Бирюков Н.М. /

Гл. секретарь _____ / Васильева Т.Г. /



ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ, ДЕМОНСТРИРУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Приложение содержит образцы документов государственного образца, которые в программе используются в качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов: зачетная квалификационная книжка спортсмена и справка о зачете прохождения туристского спортивного маршрута

Алибалов **Зачетная квалификационная книжка спортсмена**

Комитет по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга



ЗАЧЕТНАЯ
КЛАССИФИКАЦИОННАЯ КНИЖКА
СПОРТСМЕНОВ ТРЕТЬЕГО
И ВТОРОГО РАЗРЯДОВ

1. Фамилия Алибалов
Имя Александр Отчество Сергеевич
2. Год и дата рождения 1998 г. р.
3. Место работы (учебы) _____
4. Спортивная организация туристско-спортивные клубы «Меридиан-56» г. Оренбург
5. Город Оренбург
6. Вид спорта спортивный туризм
7. Спортивный разряд и звание третьего
8. Паспорт (свид. о рождении) серия _____ № _____ кем и когда выдан(о) _____
9. Домашний адрес и телефон _____
10. Личная подпись Алиб
Дата заполнения 25.03 2011 г.



Указ Комитета по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга
46.24.03.2011
Уполномоченного лица Алибалиев / Кривошеин
С.П.

**РАЗРЕШЕНИЕ ВРАЧА
НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

1. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
2. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
3. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
4. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
5. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
6. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
7. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
8. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
9. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
10. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
11. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____
12. Действительно до «__» _____ 20__ г.
Подпись врача _____

2

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМ

Выполнение норм	Дата	Результаты	Подпись ответств. лица
III - разряд	<u>24.03.2011</u>	<u>Трам-200</u>	<u>Алибалиев</u>
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
II - разряд	<u>26.04.12</u>	<u>Линейно-горный №139 385-100</u>	<u>Алибалиев</u>
II - разряд	<u>13.02.15</u>	<u>Линейно-горный 33-17 разряд-100</u>	<u>Алибалиев</u>
II - разряд	<u>18.05.16</u>	<u>Линейно-горный 18.05.16 разряд-100</u>	<u>Алибалиев</u>
II - разряд			
II - разряд			
II - разряд			

3



ОБЩИЕ ДАННЫЕ ОБ УЧАСТИИ
В СОРЕВНОВАНИЯХ

Год	Выполнено соревнований	Лучший результат
20__		
20__		
20__		
20__		
20__		
20__		

4

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Дата	Наименование соревнований	Результаты	Подпись судейской коллегии
22-23.01.11.	Открытое областное соревнование по дарту «дистанция» (1 класс)	1 место (ком) ранг - 180,8 100% выполнен норматив	
10.12.11.	Открытое Первенство г. Оршаны по дарту «дистанция» (1 класс)	2 место (ком) ранг - 184,6 100% выполнен норматив	
21-22.01.12.	Открытое областное соревнование по спортивному дарту «дистанция» (1 класс)	3 место (ком) ранг - 183,3 100% выполнен норматив	

5

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Дата	Наименование соревнований	Результаты	Подпись судейской коллегии
28.03.2014	Первенство г. Оршаны на влюбистах «Серебряные слюзы - 2014» (триатл; 2 класс)	1 место (ком) ранг - 17 100% выполнен норматив	
3-4.10.2014	Комплексное Первенство г. Оршаны по спортивной туризму (дист-пеш; 2 кл.)	1 место (ком) ранг - 53 100% выполнен норматив	
24.04.2015	Открытое Первенство области по спортивному туризму «Лабодняны - 2015» (дист-пеш-водная; 2 класс)	3 место (ком) ранг - 126 118,3% выполнен норматив	

8

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Дата	Наименование соревнований	Результаты	Подпись судейской коллегии
25.04.2015	Открытое Первенство области по спортивному туризму «Перелетный» 2015» (дист-пеш-ручн; 3 класс)	6 место (ком) ранг - 346 162% выполнен норматив	
5-11.09.2015	52-й областной слет юных туристов (дист-водная; 2 кл.)	3 место (ком) ранг - 138,7 167,6% выполнен норматив	
4.10.2015	Первенство г. Оршаны на влюбистах «Серебряные слюзы - 2015» (триатл; 2 кл.)	1 место (ком) ранг - 212 100% выполнен норматив	

9



Образец справки о зачете прохождения туристского спортивного маршрута



Туристско-спортивный союз России Федерация спортивного туризма РФ

Справка

о зачете прохождения туристского спортивного маршрута

Выдана туристу Нещадимову Илье Сергеевичу

Фамилия, имя, отчество

Год, месяц	Район	Вид туризма	Способ передвижения	Протяженность (км)	Продолжительность (дней)	Категория сложности	Руководство или участие
июль 2015	Южный Урал	велосипедный	на велосипеде	триста сорок три	шесть	первая	участие

Подробная нитка маршрута с указанием начального, конечного пункта и определяющих кат. слож. препятствий. Для водных маршрутов указать также название реки, уровень воды, какие препятствия не пройдены

г. Оренбург – с. Гребени – с. Красный Коммунар (ст. Сакмарская) – р. Сакмара – р.ц. Сакмара – г. Янгиз – р. Салмыш – с. Архиповка – с. Украинка – с. Никольское – с. Тимашево – с. Свиногорка – с. Ретьевка – с. Ивановка – с. Ташла – с. Городки – с. Тугустемир – выс. 667 (хр. Мал. Накас) – с. Троицкое – с. Новониколаевка – с. Кузбеково – с. Новые Чебеньки – возв. Волчьи горы – с. Новый Сокулак – возв. Козьи горы – с. Карагузино – с. Гавриловка – с. Николаевка – с. Каменка – с. Марьевка – р. Сакмара – с. Чебеньки – с. Каменоозерное – г. Оренбург

Препятствия, определяющие категорию трудности маршрута

Вид препятствия	Название	Кат. трудности	Характеристика препятствия
Профилированная дорога (грейдер)	с. Верхнесаяново – с. Нов. Чебеньки (40,2 км)	1	Грейдер на плоской равнине (перепад высоты не более 30 м)
Непрофилированная грунтовая дорога (проселок), профилированная дорога (грейдер)	поворот на городскую свалку – с. Красный Коммунар (15,5 км)	1	Непрофилированные грунтовые, полевые дороги и грейдер в слабонересеченной местности (перепады высоты 30-50 м)
	с. Карагузино – р. Сакмара (22,6 км)		
	с. Никольское – с. Ретьевка (52,8 км)	2	Непрофилированные грунтовые, полевые дороги и грейдер в среднересеченной местности (средние уклоны подъемов 4-6%, перепад высот 50-100 м)
	с. Нов. Чебеньки – с. Карагузино (24,8 км)		

Особые отметки МКК (изменение кат.сл., незачет рук. и т.д.)

Замечания руководителя о маршруте и участнике группы: Маршрут соответствует первой категории сложности. Участник хорошо подготовлен физически и технически. Может участвовать в более сложных походах.

Руководитель Евлия Е.Н.
подпись Фамилия И.О.

Отметки о сдаче и местонахождении отчета о походе, инв. № _____ в библиотеке МКК
г. Новотроицка

Председатель МКК Федор Бурдаев Р.А.
подпись Фамилия И.О.

« 15 » 08 2015 г.

Штамп МКК « 15 » 08 20 15 г.

158-01-341520100



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К МОДУЛЮ «ТОПОГРАФИЯ»: предметные пробы

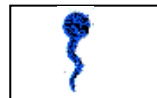
Автор-составитель Е.Н. Левшина

Приложение содержит образцы материалов, используемые для оценивания предметных результатов по различным темам модуля «Топография»

Кроссворд с картинками

По горизонтали:

5. Что обозначает топографический знак



?

7. Что обозначает топографический знак



?

8. Что обозначает буква «А» в знаке



?

10. Как называется процесс расположения карты в горизонтальной плоскости так, чтобы северная (верхняя) сторона рамки карты была обращена на север?

11. Линия или совокупность линий, обрамляющих карту?

15. Какое-нибудь определенное место, пространство, участок на земной поверхности?

16. Как называется параметр, обозначенный числом «1,7»



?

17. Что обозначает топографический знак



?

По вертикали:

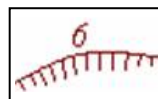
1. Изображение местности на плоскости в уменьшенном виде при помощи условных знаков называется....

2. Зеленым цветом на топографических картах отображается...

3. Синим цветом на топографических картах отображается....

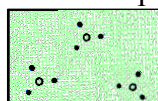
4. Как называется отношение длины отрезка на карте к его действительной длине на местности?

6. Что обозначает топографический знак



9. Как называется совокупность неровностей земной поверхности?

12. Что обозначает топографический знак



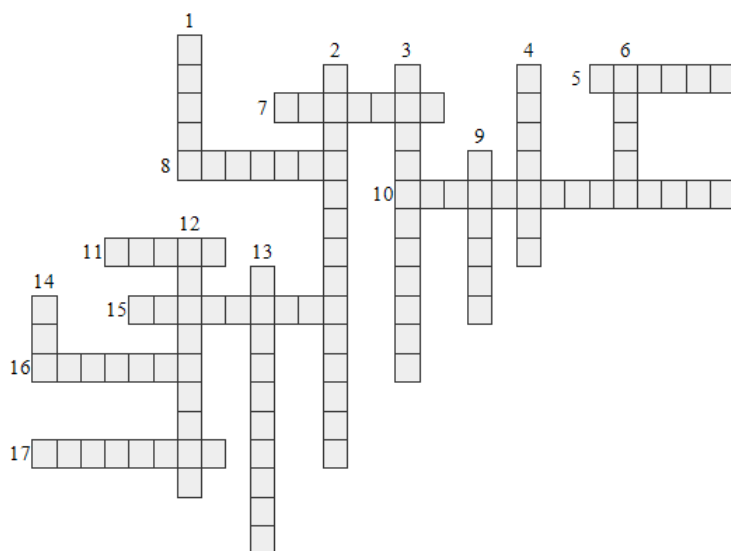
13. Как называется наука, изучающая методы изображения географических элементов местности и создания карт?

14. Что обозначает топографический знак

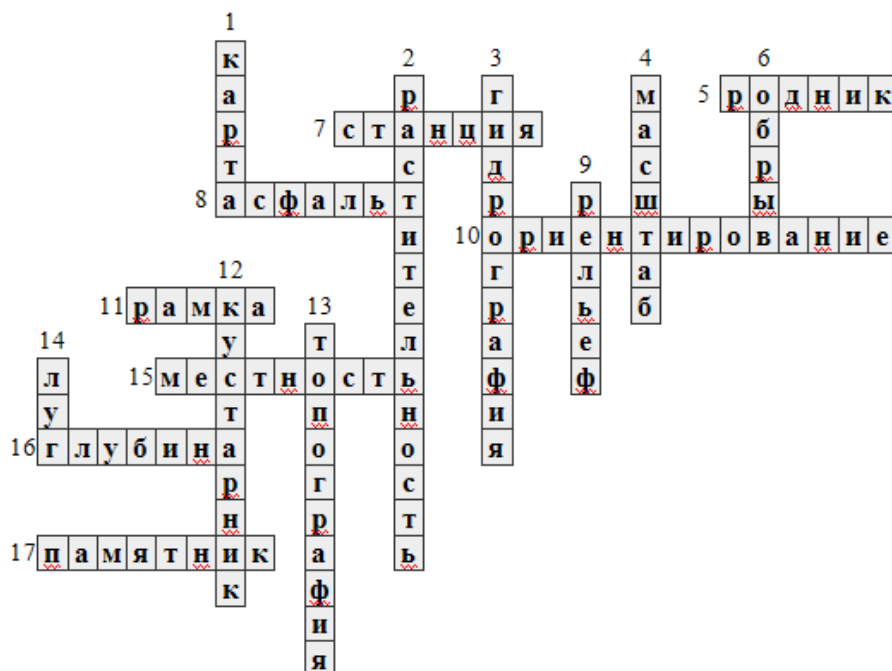




Кроссворд с картинками



Кроссворд с картинками Эталон ответов



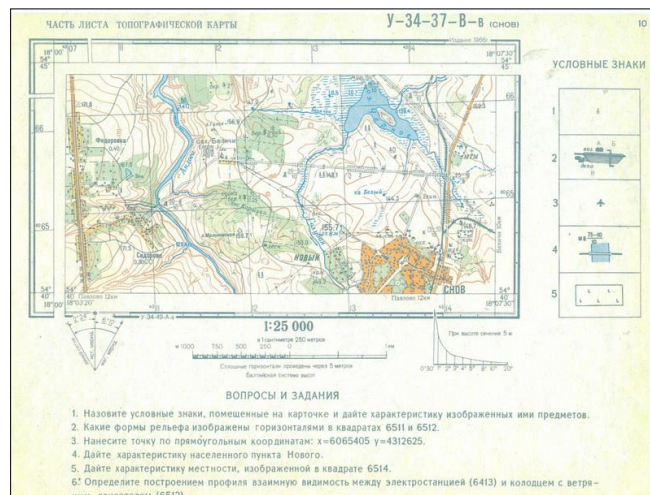
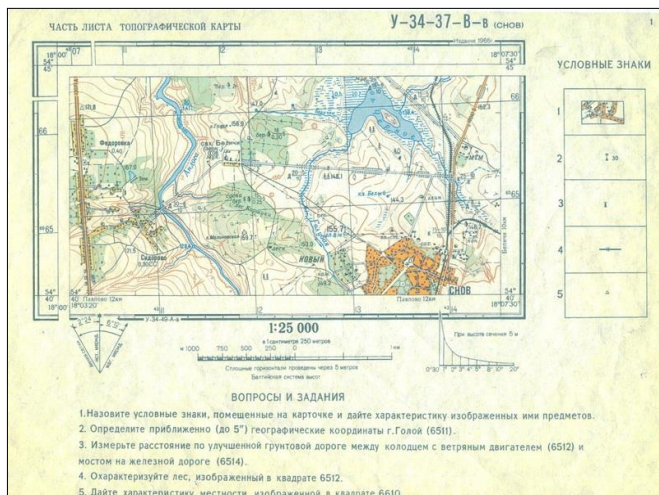
Комплект карт предназначен для выполнения учащимися самостоятельной работы, выполнения контрольных заданий.

Использование карт позволяет педагогу показать различные приемы операциональной деятельности в работе с топографическими картами, развивает навыки их чтения.

В зависимости от поставленных задач, педагог может предлагать учащимся выборочное выполнение заданий, варьировать сложность (в зависимости от степени подготовленности того или иного учащегося).

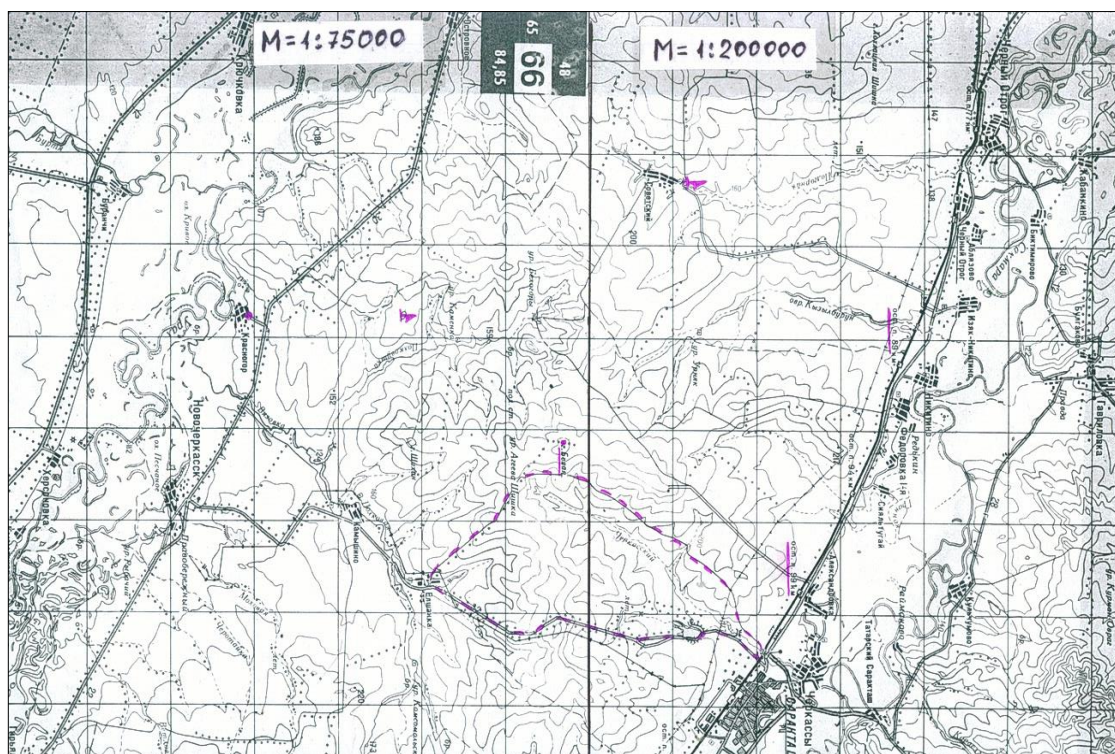


Примеры карт



Практическое задание по топографии

1. Определите расстояние от моста севернее п. Советский (флажок) до станции «Остановочный пункт 99 км».
2. Определите расстояние от вершины холма севернее с. Красногор (от флажка) до станции «Остановочный пункт 99 км».
3. Определите длину кольцевого маршрута с начальной и конечной точкой на западной окраине п. Саракташ, проходящего через с. Елшанка (пунктирная линия).
4. Определите на карте азимут с вершины г. Белая на:
 - 1) станцию «Остановочный пункт 99 км»;
 - 2) плотину у северной окраины с. Елшанка;
 - 3) вершину безымянного холма (флажок) севернее с. Красногор;
 - 4) мост севернее п. Советский (флажок).
 - 5) станцию «Остановочный пункт 89 км».





Топографический диктант

Учащимся предлагается текст (на слух), содержащий указание на туристский маршрут по определенной местности. В процессе прослушивания, анализа текста им необходимо при помощи условных обозначений (топографических знаков) обозначить маршрут следования туристической группы.

Инструкция. Слушая текст, нарисуйте в квадратах условные знаки, в соответствии с текстом. Отдельные местные предметы, топографические объекты обозначайте отдельными знаками. Условные знаки рисуйте соответствующим цветом.

«Туристы вышли на восточную окраину деревни Федоровка. Их путь лежал на юго-восток по грунтовой дороге. Слева в 100 м от дороги - сельское кладбище с деревьями. Справа – березовая роща, высота деревьев 20 м, толщина 0,25, расстояние между деревьями 5 м.

Через 400 м туристы подошли к реке, текущей с севера на юг. Правый берег обрывистый, высота обрыва 3 м. Левый – пологий, низкий, заболоченный, порос камышом.

Через реку каменный мост, шириной 8 м, длиной 30 м, грузоподъемность 10 т. Высота моста над рекой – 6 м.

Ниже моста – брод, глубиной 1 м, длина – 45 м, дно твердое, скорость течения 0,3 м/с.

От моста дорога пошла по азимуту 70 градусов. Слева – луга, справа узкая посадка леса. Пройдя по дороге 300 м, туристы увидели тропинку, которая пошла от дороги по азимуту 130 градусов. Через 100 м тропинка закончилась около загона для скота.

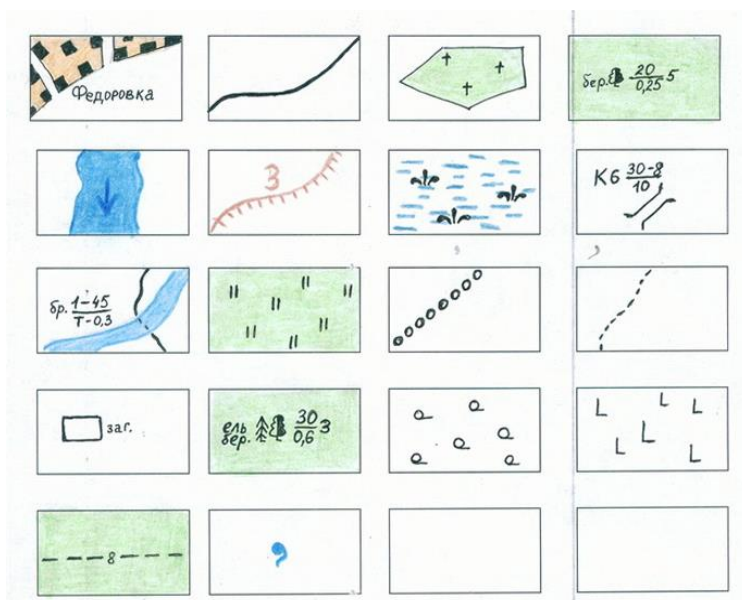
Туристы вернулись на дорогу и прошли по ней еще 100 м. Затем дорога повернула по азимуту 15 градусов. Справа начался смешанный лес, состоящий в основном из елей и берез, высота деревьев 30 м, толщина 0,6 м, расстояние между деревьями 3 м.

Справа от дороги – редколесье, вырубка.

Пройдя по дороге 100 м, туристы свернули на просек в лесу (азимут 90 градусов, ширина просеки 8 м). Пройдя 200 м, они остановились на привал на поляне, около родника».

Топографический диктант

Эталон ответа





ОБРАЗЕЦ ОТЧЕТА О ПРОХОЖДЕНИИ ТУРИСТСКОГО СПОРТИВНОГО МАРШРУТА

В приложении представлена часть материалов отчета о прохождении туристского спортивного маршрута, являющегося в программе одной из форм предъявления и демонстрации образовательных результатов

ОТЧЕТ

о прохождении пешеходного туристского спортивного маршрута I (первой) категории сложности по Южному Уралу, совершенном группой туристов туристско-спортивного клуба «Меридиан-56» г. Оренбурга в период с 26 июня по 2 июля 2014 г.

Маршрутная книжка № 16 – 14 (II) Руководитель группы: Левшина Елена Николаевна.

Адрес, телефон, e-mail руководителя: 460040, г. Оренбург,
пр. Гагарина 25/4 кв.130, тел. 89501893007,
E-mail: ellevshina@yandex.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия г. Новотроицка рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтен всем участникам и руководителю первой категории сложности.

Отчет использовать в библиотеке _____

Судья маршрутной квалификации _____ / _____ /

подпись

Фамилия И.О.

Штамп МКК

Оренбург – 2014 г.

2. Содержание

3. Справочные сведения (паспорт спортивного похода)

- 3.1. Проводящая организация
- 3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения)
- 3.3. Общие справочные сведения о маршруте
- 3.4. Подробная нитка маршрута
- 3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов и аварийных выходов
- 3.6. Определяющие препятствия маршрута и расчет категории сложности маршрута
- 3.7. Фамилии, имена, отчества, адреса, телефоны руководителя и участников, их опыт и обязанности в группе
- 3.8. Адрес хранения отчета, адрес Интернет сайта, наличие видео и киноматериалов
- 3.9. Поход рассмотрен МКК

4. Содержание отчета

- 4.1. Общая идея похода
- 4.2. Варианты подъезда и отъезда
- 4.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты
- 4.4. Изменения маршрута и их причины
- 4.5. График движения
- 4.6. Техническое описание с фотоиллюстрациями
- 4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте



- 4.8. Перечень наиболее интересных природных, исторических и других объектов на маршруте
- 4.9. Дополнительные сведения о походе
- 4.10. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения
- 4.11. Итоги, выводы, рекомендации по прохождению маршрута
- 4.12. Копия маршрутной книжки
- 4.13. Приложения
 - 4.13.1. Подробная карта маршрута
 - 4.13.2. Контрольные записки

Справочные сведения (Паспорт спортивного похода)

3.1. Проводящая организация

Оренбургская городская молодежная общественная организация «Туристско-спортивный клуб «Меридиан-56», 460040, г. Оренбург, пр. Гагарина 25/4 к. 130, тел.(факс) 8-3532-71-88-58.

3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения)

Россия, Южный Урал, Зилаирский и Хайбуллинский районы Республики Башкортостан и Кувандыкский район Оренбургской области.

3.3. Общие справочные сведения о походе

Вид туризма	Категория сложности	Протяженность активной	Продолжительность		Сроки проведения
			Об-	Ходовых	
пешеходный	первая	сто семь	6	5	26.06.14-02.07.14 г.

3.4. Подробная нитка маршрута

г. Оренбург – ручей (1,5 км западнее п. Зилаир, у развилки на Дмитриевку) – р. Бол. Шар – р. Емашла (переправа) – выс. 527 – выс. 500 – ручей (правый приток р. Бол. Узала) – р. Бол. Узала (переправа) – выс. 486 – р. Мал. Узала (переправа) – ручей (правый приток р. Мал. Узала) – выс. 581 – исток р. Куруил – исток р. Вазям – г. Восторг – р. Вазям (переправа) – ручей (левый приток р. Куруил, восточнее выс. 567) – хр. Дзяутюбе – ручей (правый приток р. Сакмара, у хут. Нижнеутягулово) – г. Шайтан – д. Новосакмарск – г. Кувандык – г. Оренбург.

3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов и аварийных выходов

Подъезд к начальной точке – п. Зилаир – можно осуществить автомобильным транспортом (рейсовыми автобусами, заказным транспортом). Выезд из конечной точки маршрута – г. Кувандык – возможен либо железнодорожным транспортом, либо автомобильным (маршрутные междугородние «газели», заказной автотранспорт).

Аварийные выходы с маршрута можно произвести в любой день пути в населенные пункты, имеющие автомобильное сообщение с районными центрами п. Зилаир и г. Кувандык.



3.6. Определяющие препятствия маршрута

Вид препятствия	Категория трудности	Длина препятствия,	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения (для ЛП)	Число (длина) препятствий /Баллы
Протяженные препятствия (растительный покров)					
Легкопроходимый лес	н/к	36,2	Легко проходится по тропам и без них.	-	54,4/10,9
Среднепроходимый лес*	1А*	9,8	Имеются густозаросшие участки, подлесок, отдельные поваленные деревья	-	
Высокотравье*	1Б*	8,4	Крутизна склона 20-30 ⁰ , неровности склона, углубления, камни скрыты высокой травой и зарослями чилиги	-	
Количество баллов за все протяженные препятствия (ПП)					10,9
<i>Количество баллов за все ПП, идущее в зачет</i>					10
Локальные препятствия					
Переправа	н/к	-	Река шириной до 5м, глубиной до 0,5 м, скорость течения до 0,6 м/с: - р. Бол. Шар; -р. Бол. Узала; - р. Мал. Узала - правый приток р. Мал. Узала	вброд по бревну вброд вброд	4/2
Травере**	н/к	-	По пр. берегу р. Мал. Узала	4,5 км, крутизна склона 30-35 ⁰ , легкопроходимый лес,высокотравье, заросли чи-	1/4
Перевал	н/к	-	Водораздел пр. притока р. Мал. Узала и р. Вазям (через выс. 581)	Более 280 м перевального взлета, средне- и легкопроходимый лес,высокотравье, отдельные скальные выходы на подъеме	1/2
Количество баллов за все локальные препятствия (ЛП)					8,0
Количество баллов за все ЛП, идущее в зачет					2,0

* - согласно п. 3.2 «Методики категорирования пешеходного маршрута» (Прил. 1 Раздел 2 Регламента туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением маршрутов) засчитываются как **некатегорийные**.

** - локальное препятствие маршрутов не ниже второй категории сложности.

Расчет категории сложности маршрута (КС):

$$КС = ЛП + ПП + (Г \times А \times К) = 2 + 10 + (6 \times 1,0 \times 1,26) = 19,56 \quad Г=6 \quad А=1,0$$

Перепад высот:

Дата (день пути)	26.06 (1)	27.06 (2)	28.06 (3)	29.06 (4)	30.06 (5)	01.07 (6)	02.07(7)
м	380	520	480	-	740	960	20

□Н – суммарный перепад высот (включая подъемы и спуски) на активной части маршрута, равен **3,1 км**.

$$К = 1 + \square Н/12 \approx 1 + 3,1/12 \approx 1,26$$

Согласно «Методике категорирования пешеходного маршрута» («Регламент по спортивному туризму – Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением маршрутов», Приложение 1 Раздел 2. М.: ТССР, 2008) в соответствии с продолжительностью (семь дней), протяженностью (107 км) и набранным количеством баллов (19,6) данный маршрут соответствует I (первой) категории сложности.



3.7. Состав группы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рожде-	Турист-ский опыт	Место работы, должность	Домашний адрес, телефон	Обязанности в группе
1	Левшина Елена Николаевна	1971	III-Р IV-У	г. Оренбург, МОБУДОД «ДТДиМ», п.д.о.	г. Оренбург, пр. Гагарина 25/4 кв.130 8(3532)71-88-58	руководитель, фотограф
2	Мартыненко Максим Алексеевич	1995	III-У	г. Москва, МГТУ им. Баумана, студент	г. Оренбург, ул. Беляевская 45 кв. 83, 8(3532)71-72-86; 89878518840	зам. руководите-ля
3	Кузнецова Анастасия Алексеевна	1997	ПВД-У	г. Москва, ГБОУ «СОШ № 1076», учащаяся	г. Москва, ул. 16-я Парковая 25/2 кв. 32, 8(499)464-53-86, 89032202386	отв. за питание
4	Халитов Артем Русланович	1998	II-У	г. Оренбург, МОАУ «СОШ № 8», учащийся	г. Оренбург, ул. 16-я линия 4 кв. 34 89225522232	штурман
5	Фирсанов Николай Сергеевич	1998	II-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 73», учащийся	г. Оренбург, ул. Чкалова 39 кв. 35, 8(3532)72-70-94, 89228291041	казначей
6	Агибалов Александр Сергеевич	1998	I-У	г. Медногорск, «СОШ № 2», учащийся	г. Медногорск, пер. Гаражный, 4/1, 89878902611	ремонтник
7	Сегень Екатерина Александровна	1998	ПВД-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	г. Оренбург, пер. Телевизионный 10 кв.17, 8(3532)31-37-32, 89198607841	отв. за питание
8	Жданова Юлия Александровна	1998	II-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	г. Оренбург, ул. Аксакова 20Б кв. 44, 8(3532)31-09-72, 89328459628	фотограф
9	Коряк Дмитрий Александрович	1999	ПВД-У	г. Оренбург, МОАУ «Гимназия № 4», учащаяся	г. Оренбург, ул. Чкалова 3955 кв. 97, 89128454865	отв. за снаряжение
10	Орехова Варвара Олеговна	1999	ПВД-У	пос. Пригородный, МБОУ «Европейский лицей», учащаяся	пос. Пригородный, ул. Студенческая 16А, 8(3532)71-33-32, 89228690669	санинструктор
11	Каролович Софья Александровна	2000	ПВД-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	г. Оренбург, пер. Телевизионный 5 кв.26, 89878945463	метеоролог
12	Пермякова Елена Дмитриевна	2001	ПВД-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	г. Оренбург, ул. Красногорская 79, 89878894450	метеоролог
13	Мартыненко Артем Алексеевич	2002	I-У	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 35», учащийся	г. Оренбург, ул. Беляевская 45 кв. 83, 8(3532)71-72-86	хронометрист



3.8. Адрес хранения отчета

Электронная версия отчета хранится в библиотеке МКК г. Новотроицка..

Печатный экземпляр и электронная версия хранятся в библиотеке туристско-спортивного клуба «Меридиан-56» (460040, г. Оренбург, пр. Гагарина 25/4 к.130, тел (факс) 8-3532-71-88-58).

Кино- и видеоматериалы отсутствуют.

3.9. Отчет рассмотрен МКК г. Новотроицка (156 – 01 – 341520100)

4. Содержание отчета

4.1. Общая смысловая идея похода, его необычность, уникальность, новизна

Основная идея похода – повышение туристской квалификации участников и подготовка команды к городскому слету школьников. Шестеро участников группы не имели опыта многодневных пешеходных походов. Поэтому основными задачами являлись отработка и закрепление обще туристских навыков (организация быта и питания, ориентирование по компасу и карте, правила движения и техника преодоления препятствий), повышение технического и тактического мастерства участников похода, их физических возможностей.

Район похода очень хорошо известен и изучен. Большая часть пешеходных маршрутов в области проводится в районе хребта Дзюу-Тюбе. Туристы области в разные годы неоднократно совершали в этом районе пешеходные, лыжные и велосипедные походы I-II категории сложности. По данной нитке маршрута, ставшего уже традиционным, в течение четырех последних лет в летний период совершаются пешеходные походы первой категории сложности для новичков клуба.

4.2. Варианты подъезда и отъезда

Маршрут является линейным. Начальная точка – мост через ручей (левый приток р. Зилаир) в 2 км западнее п. Зилаир.

Добраться до начальной точки от Оренбурга можно следующим образом: 1. Собственным (заказным) автотранспортом:

Оренбург – Саракташ (асфальтированное шоссе, 98 км); Саракташ – Васильевка – Спасское – Бурунча (асфальт, 40 км); Бурунча – Исянгулово (грейдер, 12 км);

Исянгулово – Зилаир (мост через ручей) (асфальт, 70 км); **Итого:**

220 км.

2. Электричкой доехать до Орска. Затем, от Орска на междугороднем автобусе до п. Зилаир.

3. Междугородним автобусом Оренбург – Магнитогорск, идущим через п. Зилаир.

Выход с маршрута осуществляется в г. Кувандык, имеющий автомобильное и железнодорожное сообщение с Оренбургом.

Расписание движения транспорта и стоимость проезда указана в разделе **4.10.**

Наша группа добиралась до начальной точки маршрута на автомобиле «Газель», принадлежащем «Дворцу творчества детей и молодежи» г. Оренбурга, а выезжали из Кувандыка на электричке Кувандык – Оренбург.

4.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты

Аварийные выходы с маршрута можно произвести в любой день пути

в следующие населенные пункты, имеющие автомобильное сообщение с районными центрами п. Зилаир и г. Кувандык (см. раздел 3.5):

1-й день – на запад в с. Сосновка (7 км), Новоалександровка (9 км), на восток в с. Анновка (12 км);

2-й день – на запад в с. Новоалександровка (9 км), на восток в с. Анновка (12 км), Уразбаево (4 км), Галиахметово (11 км);

3-й день – на восток в с. Акъюлово (12 км);



5-й день – на юго-восток в с. Малоарслангулово (8 км), с. Большеабишево (10 км);

на запад в с. Верх. Мамбетшино (4 км), Яныбаево – 6 км);

6-й день – на восток в хут. Нижнеутягулово (1,5 км), с. Новосакмарск (0,5 км),

7-й день – на восток в с. Гумарово (1 км), на запад б/о «Долина» (0,5 км).

В связи с тем, что район похода очень хорошо изучен и данный маршрут уже проходил не раз, запасной вариант маршрута не разрабатывался.

4.4. Изменения маршрута и их причины

Маршрут пройден без отклонений в соответствии с запланированным графиком.

4.5. График движения

Дни пути	Дата	Участок маршрута	Протяженность, км	Ходовое время	Определяющие препятствия	Метеоусловия*
1	26.06	мост через ручей (2 км западнее п. Зилаир) – истоки ручья сев. выс. 500	15,8	5 ч. 17 мин.	легкопроходимый лес (н/к) (10 км) высокотравье (1Б) (1,2 км) переправа (н/к) (р. Бол. Шар)	У - +22°C, ясно, Ю ветер 1-2 м/с. Д - +28°C, ясно, Ю ветер 3-4 м/с. В - +25°C, легкая облачностью. безветренно.
2	27.06	истоки ручья сев. выс. 500 – ручей, правый приток р. Мал. Узала	21,2	7 ч. 28 мин.	легкопроходимый лес (н/к) (8 км) среднепроходимый лес (1А) (4,8 км) высокотравье (1Б) (1,2 км) траверс (н/к) (правый берег р. Мал. Узала) переправа (н/к) (р. Бол. Узала, р. Мал. Узала, правый приток р. Мал. Узала)	У - +18°C, ясно, ЮЗ ветер до 2 м/с. Д - +34°C, легкая облачность, 3 ветер 3-4 м/с. В - +18°C, ясно, безветренно.
3	28.06	ручей, правый приток р. Мал. Узала – р. Вазям (под г. Восторг)	15,0	5 ч. 26 мин.	легкопроходимый лес (н/к) (5,2 км) средне и труднопроходимый лес (1А) (2,5 км) высокотравье (1Б) (1,5 км) перевал (н/к) (водораздел рек Мал. Узала и Вазям)	У - +15°C, ясно, безветренно. Д - +31°C, переменная облачность, ЮЗ ветер 4-6 м/с. В - +24°C, легкая облачность, безветренно.
4	29.06	ДНЕВКА	-	-	-	У - +15°C, переменная облачность, СЗ ветер 3-5 м/с. Д - +22°C, переменная облачность, СЗ ветер 3-5 м/с. В - +20°C, ясно, безветренно.
5	30.06	р. Вазям (под г. Восторг) – истоки ручья, левого притока р. Куруил (вост. с. Верхнемамбетшино)	24,0	7 ч. 42 мин.	легкопроходимый лес (н/к) (7 км) среднепроходимый лес (1А) (2,5 км) высокотравье (1Б) (3 км)	У - +7°C, облачно, СЗ ветер 1-2 м/с. Д - +13°C, пасмурно, 3 ветер 2-3 м/с. В - +9°C, пасмурно, 3 ветер 1-2 м/с, временами слабый дождь..
6	01.07	истоки ручья, левого	26,8	7 ч.	легкопроходимый	У - +12°C, легкая об-



		притока р. Куруил (восточнее с. Верх-немамбетшино - ручей в 3 км сев.-зап. с. Гумарово		20 мин.	лес (н/к) (6 км) высокогорье (1Б) (1,5 км)	лачность, 3 ветер 3-4 м/с Д - +21°C, легкая облачность, 3 ветер 6-8 м/с. В - +24°C, переменная облачность, 3 ветер 1-2 м/с.
7	02.07	ручей в 3 км сев.-зап. с. Гумарово – г. Кувандык	4,0	1 ч. 05 мин.	---	У - +12°C, переменная облачность, 3 ветер 1-2 м/с.
ИТОГО			106,8	34 ч. 18 мин	Средняя скорость – 3,2 км/ч	

* - показания снимались утром (У) в 8⁰⁰, днем (Д) – в 15⁰⁰, вечером (В) – в 21⁰⁰; температура замерялась в тени.

4.6. Техническое описание прохождения группой маршрута

Условные обозначения:

ясно легкая облачность переменная облачность

- сплошная облачность - пасмурно - дождь

День пути: 1-й день.
Дата: 26.06.14 г.

Время выхода на маршрут: 13 ч. 10 мин.
Время остановки на ночлег: 20 ч. 18 мин.
Перепад высот: 380 м.

Метеоусловия:

У +22°C Д +28°C В +25°C

Ю ветер Ю ветер Ю ветер
1-2 м/с 3-4 м/с

Собрались дома у руководителя похода. В 8.30 выехали на автомобиле «Газель». В 11 ч. 45 мин. доехали до начальной точки маршрута. Разгрузились и отправили машину в Оренбург. Т.к. «школьная» «Газель» идет не более 60 км/ч, при планировании похода решено было в этот день не устраивать горячий обед, а пообедать на месте старта домашними заготовками. В 13.10, сфотографировавшись на старте (*фото № 1*), вышли на маршрут.



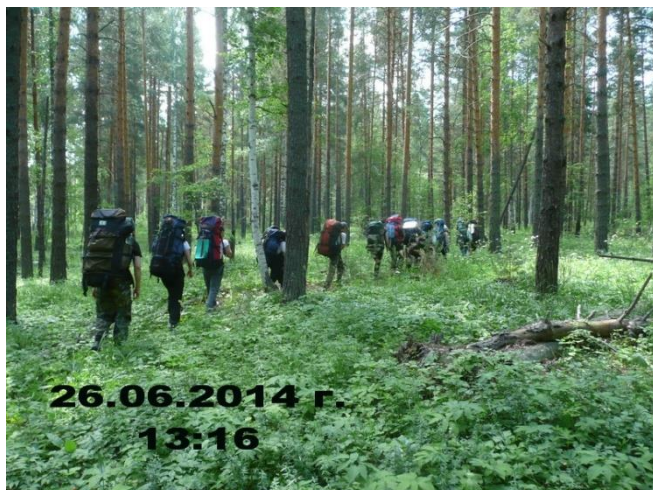
Фото № 1. На старте маршрута (на заднем плане автомобильная дорога Исянгулово – Зилаир)

Стоят (слева направо): Жданова Ю., Орехова В., Пермякова Е., Каролович С., Мартыненко А., Кузнецова А.

Сидят (слева направо): Халитов А., Фирсанов Н., Коряк Д., Мартыненко М.А., Агибалов А

Снимает – Левшина Е.Н.

Начали движение по азимуту от ручья через легкопроходимый смешанный лес на юго-запад (*фото № 2*). Пройдя 20 минут (2 км), пересекли хорошо накатанную проселочную дорогу, идущую вдоль подземного газопровода с севера на юг по вершинам водораздела рек Зилаир и Бол. Шар (на карте она не обозначена) (*фото № 3*).



26.06.2014 г.
13:16

Фото № 2. Легкопроходимый лес на водоразделе рек Зилаир и Бол. Шар.



26.06.2014 г.
13:30

Фото № 3. Пересекаем дорогу и газопровод.

Продолжили движение по азимуту. Легкопроходимый лес чередуется открытыми вершинами отрогов и полянами высокотравья (*фото № 4, 5*).



26.06.2014 г.
13:42

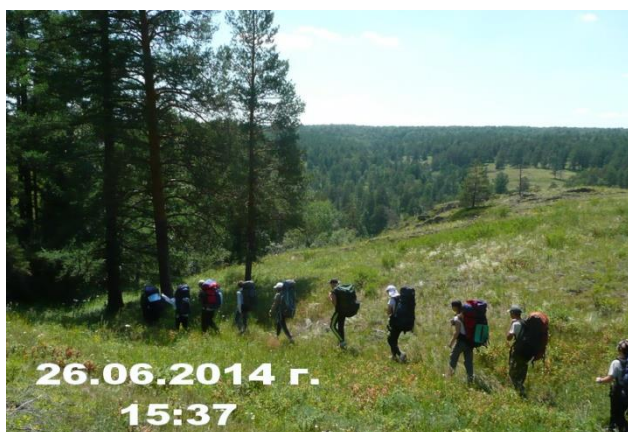
Фото № 4. Идем по открытой вершине отрога.



26.06.2014 г.
14:31

Фото № 5. Лес чередуется полянами высокотравья.

Пройдя около 7,5 км, начали спускаться в долину р. Бол. Шар сначала по открытому склону, затем по распадку, заросшему лесом (*фото № 6*). Выйдя на берег реки в 15.46, переправились на другой берег вброд (ширина реки около 4 м, глубина до 0,3 м, скорость течения 0,3 м/с, русло заросло травой) (*фото № 7*) и остановились на привал.



26.06.2014 г.
15:37

Фото № 6. Спуск в долину р. Бол. Шар.



26.06.2014 г.
15:50

Фото № 7. Переправа вброд через р. Бол. Шар.



После привала начали подниматься на водораздел рек Бол. Шар и Емашла, через легкопроходимый лес, чередующийся полянами высокотравья (*фото № 8*). На вершине водораздела пересекли грунтовую дорогу, идущую по вершине водораздела, и начали спускаться в долину реки Емашла. В 16.50 вышли к реке, представляющей собой в летний период небольшой ручеек шириной чуть больше 1 м. Переправившись на другой берег, начали подниматься на водораздел рек Емашла и Бол. Узала через легкопроходимый лес (*фото № 9*). Пройдя 22 минуты на юго-запад, поднялись на вершину водораздела и вышли на дорогу, идущую в нужном нам направлении. Пошли по ней (*фото № 10*). И, хотя никаких развилок мы не заметили, через 40 минут поняли, что ушли западнее (к истокам ручьев, стекающих в Бол. Узалу. Оставили дорогу и пошли по азимуту на юго-восток через лес (среднепроходимый преимущественно) (*фото № 11*). Прошли 3,5 км и вышли на заросшую едва угадываемую в траве дорогу, по которой через 400 м вышли на знакомую нам поляну и ручей, где намечена была ночевка. В 20.18 прямо у брода остановились на ночевку (*фото № 12*). Воды в ручье очень мало.

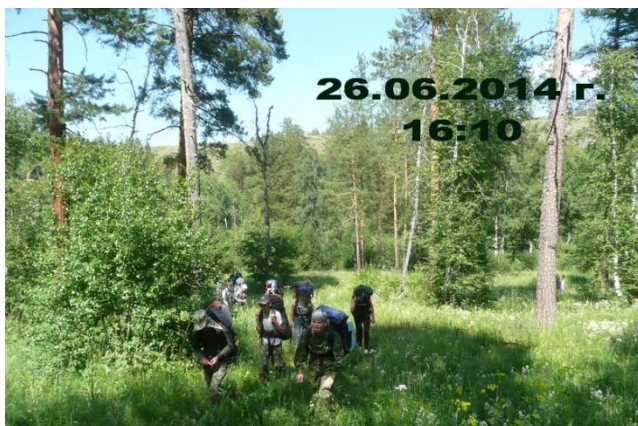


Фото № 8. Подъем на водораздел рек Бол. Шар и Емашла.



Фото № 9. Подъем на водораздел рек Емашла и Бол. Узала.

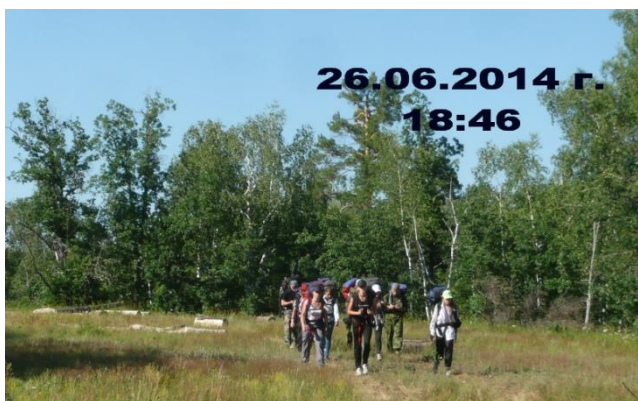


Фото № 10. Дорога по вершине водораздела рек Емашла и Бол. Узала.



Фото № 11. Поняв, что ушли западнее, идем на юго-восток через лес по азимуту.



Фото № 12. Место ночевки на правом берегу ручья, на водоразделе рек Емашла и Бол. Узала, севернее выс.500.


Определяющие препятствия:
лес легкопроходимый (н/к) – 10 км
переправа по бревну (н/к) – р. Бол. Шар
высокотравье (1Б) – 1,2 км





День пути: 6-й день
Дата: 01.07.2014 г.

Время выхода на маршрут: 08 ч. 55 мин.
Время остановки на ночлег: 20 ч. 25 мин.
Перепад высот: 960 м.

Метеоусловия:

У +12°C

3 ветер
3-4 м/с

Д +21°C

3 ветер
6-8 м/с

В +24°C

3 ветер
1-2 м/с

В 8.55 начали подниматься по распадку вдоль ручья на юг. Сначала метров 400 прошли по левому берегу, затем перешли на правый. Пройдя по легкопроходимому лесу (*фото № 69*) 3 км и набрав от места ночевки более 120 м высоты, поднялись на открытую седловину, по которой проходит проселочная дорога с вершин хребта Дзяу-Тюбе в долину реки Куруил (*фото № 70*). Повернули на восток и прошли по дороге около 1 км, до хорошо накатанной дороги, идущей по вершинам хребта Дзяу-Тюбе с севера на юг. По пути пересекли границу Башкирии и Оренбургской области (на развилке стоит табличка «Медногорское лесное хозяйство»). Повернули и пошли по дороге по вершинам водораздела в южном направлении.

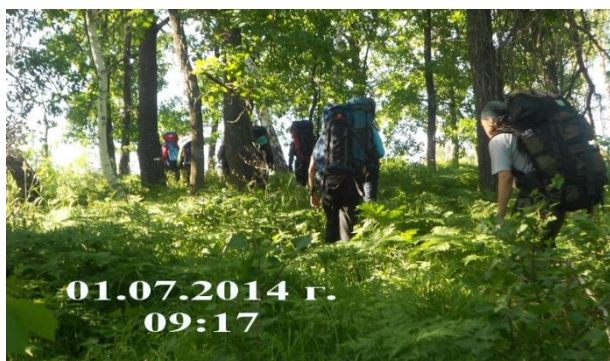


Фото № 69. По распадку, заросшему легкопроходимым лесом, подходим к седловине.



Фото № 70. На открытой седловине вышли на проселок, идущий из долины р. Куруил на хр. Дзяу-Тюбе.

Пройдя 5,5 км, вышли к повороту дороги и началу длинного ее спуска в долину р. Бухарча (восточнее выс. 531). Оставили дорогу и по открытой вершине отрога повернули на юго-восток (*фото № 71*). Пройли 1,2 км и затем по крутому каменистому склону, заросшему чилигой (*фото № 72*), спустились в долину ручья. Пройли еще 0,5 км до слияния ручьев.



Фото № 71. По открытой вершине отрога хр. Дзяу-Тюбе идем на восток в сторону р. Сакмара.



Фото № 72 Спускаемся в долину ручья.

Дальше шли по долине ручья по левому берегу на восток, через легкопроходимый лес, чередующийся участками высокотравья. Пройли около 2 км, появились признаки заброшенной дороги. Перешли на правый берег ручья, прошли метров 500 по забро-



шенной полевой дороге, затем оставили ее и, повернув на юг, перевалили невысокий отрог (**фото № 73**) и продолжили движение на юг по направлению к седловине северо-западнее г. Шайтан, траверсируя склоны отрогов, местами поросшие небольшими рощицами (**фото № 74**).

По пути пересекли проселок, идущий от хут. Нижнеутягулово в обход г. Шайтан к Новосакмароску. В 14.25 вышли на седловину (**фото № 75**).

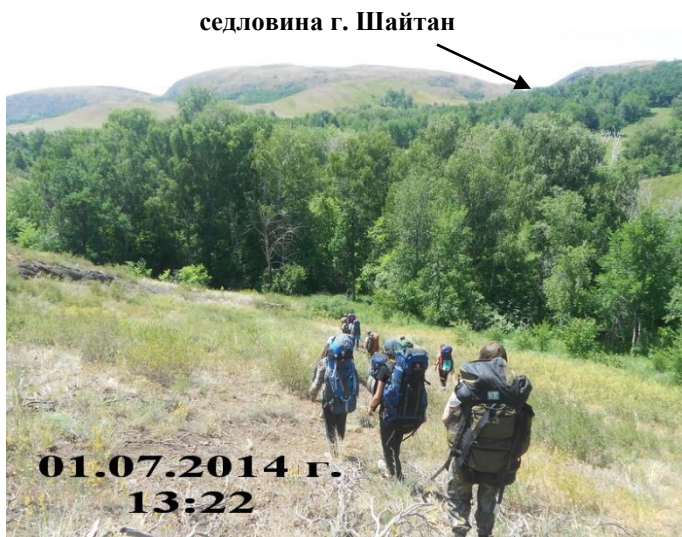


Фото № 73. Перевалив невысокий отрог, продолжаем движение к седловине г. Шайтан.

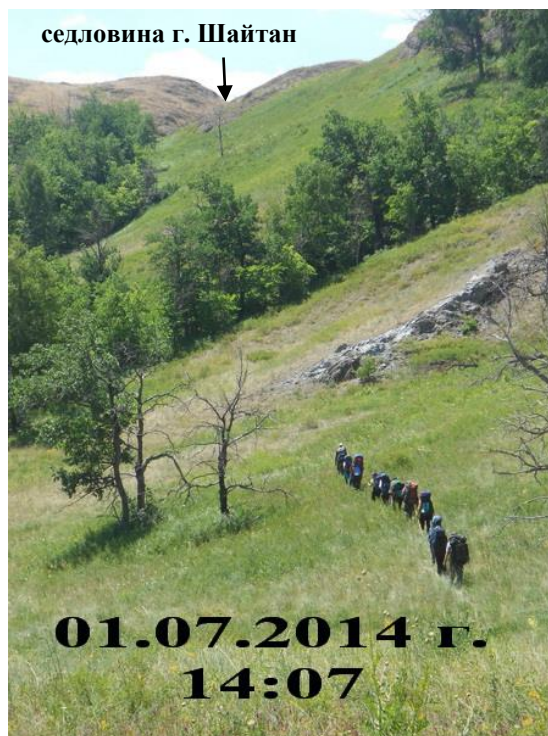


Фото № 74. Траверсируя склоны отрогов, поднимаемся к седловине г. Шайтан.



Фото № 75. Высокотравье и заросли чилиги на подходе к седловине г. Шайтан.



Фото № 76. У тура на вершине г. Шайтан.

В 14.25, оставив рюкзаки на седловине, налегке поднялись на вершину горы к туру (**фото № 76**). Сняли контрольные записки и оставили свою. Вдоволь налюбовавшись прекрасной панорамой долины р. Сакмара, открывающейся с вершины г. Шайтан, после довольно продолжительной «фотосессии» спустились к рюкзакам и начали спуск с седловины по южному склону к дороге, идущей у подножья горы по левому берегу ручья. Спустившись, остановились на обеденный привал в лесу на ручье в 15.35 (**фото № 77**).



Фото № 76. Обеденный привал в лесу на ручье у подножья г. Шайтан.

Дорога заброшена, заросла травой, идет по открытым вершинам отрогов или по лесу (фото № 79), где часто завалена упавшими деревьями.

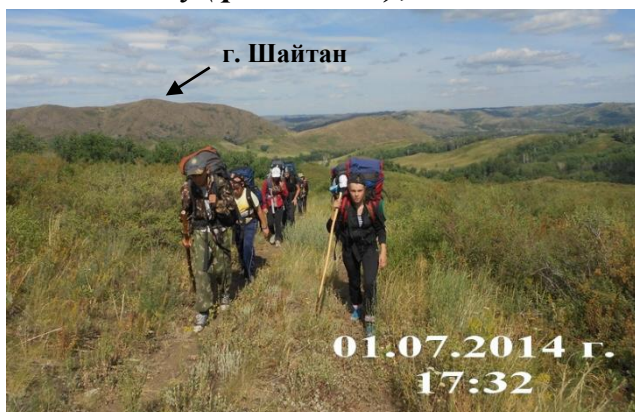


Фото № 78, 79. Заброшенная дорога через водораздел Сакмара-Бискужа идет по открытым вершинам отро-

Прошли от места обеда 5 км и, перевалив водораздел, обогнули с юга заметную горку, вышли к истокам р. Бискужа. Здесь уже дорога более накатана, идет по левому берегу реки по заброшенным полям. Прошли по долине р. Бискужа 1,6 км (пересекли 3 ручья – левых притока, воды нет, сухие русла, заросшие деревьями, кустами). Сразу после третьего ручья оставили дорогу и пошли в южном направлении по открытому пространству, полого поднимаясь на водораздел. Миновали небольшое понижение рельефа между горками с протекающими по дну на расстоянии 200 м ручьями, заросшими кустами ивняка, (фото № 80) и продолжили подниматься на водораздел, огибая с юга г. Лохматая (название местных жителей из-за нескольких берез, растущих на скальнике на вершине лишенной растительности горы). Вышли на седловину водораздела южнее г. Лохматая и увидели г. Кувандык (фото № 81). Начали спускаться в долину р. Сакмара, выйдя на дорогу Бискужа – Гумарово. По дороге спустились к ручью, перешли его по разрушенному мосту и продолжили движение по дороге по левому берегу ручья. Пройдя от г. Лохматой 1,3 км, перешли ручей (воды почти нет, можно перешагнуть) и остановились в 20.25 на последнюю ночевку на полянке, с трех сторон закрытой кустами и деревьями в 60 м от дороги, идущей по правому берегу ручья. Место очень удобное – близко от города и вне видимости.



Трое участников похода, в т.ч. зам. руководителя, которым 2-го с утра нужно было быть в Оренбурге, прошли до лыжной базы «Долина», откуда уехали на автомобиле.



Фото № 80. Пересекаем понижение с двумя ручьями.



Фото № 81. С седловины водораздела южнее г. Лохматая, увидели г. Кувандык

*Определяющие препятствия: лес легкопроходимый (н/к) – 6,5 км
высокотравье (1Б) – 1 км*

День пути: 7-й день
Дата: 02.07.14 г.

Время выхода на маршрут: 08 ч. 30 мин.
Время окончания маршрута: 09 ч. 35 мин.
Перепад высот: 20 м.

Метеоусловия:

У +12°C



3 ветер 1-2 м/с

В 8.30 вышли с места ночевки, вышли на дорогу, идущую по правому берегу ручья (фото № 82). Через 1,5 км миновали развилку на горнолыжную базу «Долина» (фото № 83), пошли по грейдеру, идущему в пойменном лесу по правому берегу Сакмары. Пройдя по нему еще 2,5 км, вышли к автомобильному мосту через р. Сакмара, где и закончили в 09.35 активную часть маршрута (фото № 84).

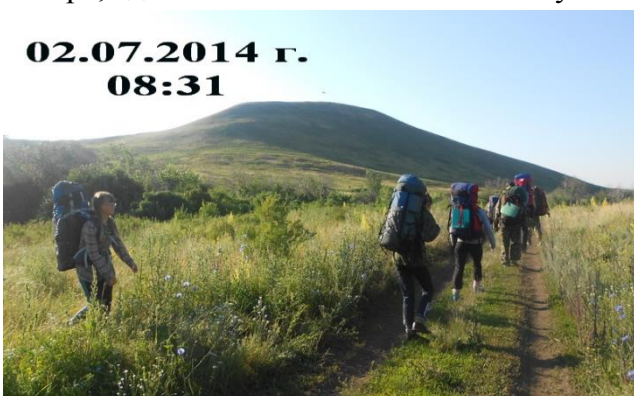


Фото № 82. По проселочной дороге, идущей вдоль ручья.



Фото № 83. Минуем развилку на горнолыжную базу.



Переодевшись и приведя себя в цивилизованный вид, перешли по мосту на левый берег, прошли по улицам города около 2,2 км и пришли на вокзал (по пути зашли в магазин и взяли продукты и воду), откуда электропоездом выехали в Оренбург.

Фото № 84. Выходим к автомобильному мосту через Сакмару – финишу нашего маршрута.



4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

1. Потенциально опасным может быть преодоление крупных рек Бол. Шар, Бол. и Мал. Узала в период весеннего половодья, но в летний период переправы через водные преграды на маршруте не вызывают затруднений.
2. Опасны, особенно в случае дождливой погоды, крутые (до 40°) склоны с зарослями чилиги и каменными выходами по правому берегу р. Бол. Узала (северо-восточный склон выс. 486), по правому берегу реки Мал. Узала (на участке от крутого поворота реки с северо-восточного направления на юго-восточнее до п. Акзитово).
3. Потенциально опасной является возможность встречи с дикими животными в заказнике Шайтан-тау.
4. В теплые солнечные дни на склонах мы встречали большое количество змей.
5. На протяжении всего маршрута отмечается большое количество клещей.

4.8. Перечень наиболее интересных природных, исторических и др. объектов на маршруте.

1. Маршрут проходит через исток реки Куруил, отмеченный памятной табличкой.
2. Живописна цепь вершин, разделенных глубокими распадками с ручьями, вытянувшаяся с севера на юг восточнее реки Куруил.
3. Маршрут, начинаясь недалеко от истоков р. Зилаир, предполагает преодоление практически всех крупных правых притоков реки Зилаир и реки Сакмара (от впадения Зилаира до г. Кувандык).
4. Горнолыжная база «Долина» на правом берегу р. Сакмара (вблизи поселка Гумарово).
5. Монумент Героям, павшим в годы Великой Отечественной войны (в г. Кувандык).
6. Прекрасная панорама долины р. Вазям, открывающаяся с г. Восторг, и долины Сакмары (с г. Шайтан).
7. Исчезнувшая деревня в долине р. Вазям.
8. Четыре тура (места хранения контрольных записок): на холме у впадения крупного левого притока в р. Бол. Узала, истоке р. Куруил, на г. Восторг и на г. Шайтан

4.9. Дополнительные сведения о походе.

1. Погода в целом благоприятствовала нашему походу: не было ни одного дождя, первые три дня было достаточно жарко, но потом похолодало (до +12-15 днем), и вновь потеплело лишь в заключительный день.
2. Мы отлично знаем маршрут и возможные препятствия по опыту прошлых лет, поэтому никакого специального снаряжения на маршрут не брали. Общественное и личное снаряжение было стандартным для пешеходных летних походов.
3. Следует отметить, что район похода является эндемичным по клещевому энцефалиту. Но в этом сезоне, по сравнению с прошлыми годами, клещей было не особенно много.

4.10. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.

1. Стоимость питания составила около 3 500 руб. (270 руб. /чел.). В эту сумму не включены репчатый лук, картофель, морковь, приобретаемые каждым участником самостоятельно.
2. Из снаряжения к данному походу ничего не приобреталось, соответственно, затрат на снаряжение не было.
3. Заброска группы к начальной точке маршрута осуществлялась автомобилем «Газель», принадлежащим «Дворцу творчества детей и молодежи», поэтому расходов на заброску к начальной точке маршрута участники не несли. Выезжали из Кувандыка электропоездом.

Расписание движения электропоездов (на июнь 2014 г., время местное):

№ поезда	Маршрут движения	Время отправления от станции Кувандык	Время прибытия на станцию Оренбург	Стоимость проезда*
6789	Кувандык – Оренбург	11.36	15.04	204 руб.
6763	Кувандык – Оренбург	17.31	21.27	

* – стоимость указана от г. Кувандык до г. Оренбург.



4. Включая стоимость заявки в МКК, питания, транспортных расходов, общая сумма расходов на совершение похода составила 7 200 руб. (550 руб./чел.)

4.11. Итоги, выводы, рекомендации по прохождению маршрута.

Район маршрута достаточно интересен с точки зрения наличия разнообразных протяженных и локальных препятствий. Большое количество рек при достаточном уровне воды позволяет применять и отработать разные виды переправ: вброд, по бревну с периллами, по бревну с шестом. В достаточном количестве на маршруте имеются как легкопроходимые леса, так и средне- и труднопроходимые участки растительного покрова. Если в период межсезонья на маршруте присутствуют заболоченные участки и участки снежного покрова, то в летний период отсутствие данных препятствий компенсируется высокотравьем на склонах и в долинах ручьев и рек.

Маршрут проходится автономно, но в то же время в любой день пути можно осуществить аварийный выход в населенные пункты, расположенные на расстоянии 5-12 км от нитки маршрута.

Наличие нескольких вариантов подъезда и отъезда, большого количества аварийных выходов при возможности автономного прохождения маршрута, разнообразных протяженных и локальных препятствий делает район привлекательным для пешеходных маршрутов первой и второй категорий сложности как в период межсезонья, так и в летний период.

Маршрут соответствует заявленной первой категории. Маршрут успешно пройден всеми участниками группы, продемонстрировавшими хорошую физическую, техническую подготовку, навыки организации туристского быта. На протяжении всего похода в группе не возникало конфликтных ситуаций, поддерживался хороший психологический микроклимат.

При подготовке и проведении похода группа использовала региональные атласы Республики Башкортостан и Оренбургской области.

В целом маршрут получился интересным, насыщенным разнообразными локальными и протяженными препятствиями, позволившими оценить физическую, техническую и психологическую подготовку участников.

При прохождении по данному маршруту следует учесть следующие замечания и рекомендации.

1. В связи с эпидемиологической обстановкой в районе (клещевой энцефалит) и наличием большого количества клещей, необходимо усилить меры по профилактике укусов (форма одежды, тщательный осмотр участников каждые 30-40 минут, осмотр палатки и спальных мешков перед сном), а кроме того пройти вакцинацию (это делается бесплатно поликлинике по месту жительства, но необходимо побеспокоиться об этом заранее – за полгода).

2. Преодоление рек в летний период не вызывает затруднений. При планировании похода в весенний период, следует обратить внимание на преодоление рек Бол. Шар, Бол. и Мал. Узала.

Глубина рек может достигать 1,5 м, ширина 6-8 м и скорость течения 1,5-2 м/с, что делает невозможным переправу вброд. А укладка бревна может вызвать значительные затруднения, так как берега рек частично подтопляются, а береговая растительность представлена, в основном, низкорослой ольхой, черемухой.

3. Наличие большого количества довольно крупных рек, а в период межсезонья и талых вод, облегчает выбор места ночевки и планирование горячих обедов. Однако, в летний период следует учесть достаточно большие безводные участки маршрута: от р. Вазям до истоков ручья – левого притока р. Куруил южнее выс. 567 (до 10 км), от ручья – левого притока р. Куруил восточнее выс. 475 до ручья – правого притока Сакмары (у хутора Нижнеутягулово) (до 10 км).

4. На участке от р. Мал. Узала до конца маршрута (особенно по водоразделу рек Куруил и Сакмара) имеется большое количество довольно хороших грунтовых, полевых (лесных) дорог, не отмеченных на карте. Причем, нередко эти дороги более наезжены, чем основные. Это необходимо учесть при ориентировании на местности.




5. Сотовая связь (операторы «Билайн», «Мегафон» - последний в большей степени) возможна практически ежедневно – достаточно хорошо «ловится» сеть на вершинах водоразделов.

4.12. Копия маршрутной книжки

Форма № 5 – Тур

Туристско-спортивный союз России



МАРШРУТНАЯ КНИЖКА № _____
ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА

Участники настоящего спортивного мероприятия находятся под защитой:

Конституции Российской Федерации;
Федерального закона РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации;
Закона "О физической культуре и спорте в РФ;
Туристско-спортивного союза России.

20 14 г.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Группа туристов _____ Туристско – спортивного клуба
(самостоятельная, организационная, территориального образования, субъекта РФ)
«Меридиан – 56» (г. Оренбурге)

в составе _____ тринадцати человек совершает
с « 26 » июня по « 2 » июля 2014 г.

маршрут – пешеходный _____ первой категории сложности
(вид туризма)

в районе _____ Южный Урал по маршруту:
г. Оренбург – ручей (1,5 км зап. п. Зилаир, развилка на Дмитриевку) – р. Бол. Шар – р. Емашла – выс. 527 – выс. 500 – ручей (прав. приток р. Бол. Узала) – р. Бол. Узала – выс. 486 – р. Мал. Узала – ручей (прав. приток р. Мал. Узала) – выс. 581 – исток р. Куруил – исток р. Вазям – г. Восторг – ручей (лев. приток р. Куруил, вост. выс. 567) – хр. Дзю-Тюбе – г. Шайтан – д. Новосакмарск – г. Кувандык – г. Оренбург.

Руководитель группы _____ Левшина Елена Николаевна
(Фамилия И.О.)

Зам. руководителя
(для групп школьников и др.) _____ Мартыненко Максим Алексеевич
(Фамилия И.О.)

Тренер _____ Левшина Елена Николаевна
(Фамилия И.О.)

2. СОСТАВ ГРУППЫ

№ п. п.	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Место работы, должность, телефон, другие контактные реквизиты, паспортные данные (для погранзон)	Туристский опыт* перечислить маршруты, совершённые по данному виду туризма с указанием районов и к.с. (У-участник, Р-руководитель)	Роспись в знание: Правил**, техники безопасности, об опасности для здоровья и жизни на маршруте
1	Левшина Елена Николаевна	11.08.1971	г. Оренбург, МОБУ/ДОД ДТДиМ, п.о.о.: 8(3532)702589	Кузнецкий Алатау, III-Р, Алтай, IV-У	<i>[Signature]</i>
2	Мартыненко Максим Алексеевич	10.07.1995	г. Москва, МГТУ им. Баумана, студент	Кузнецкий Алатау, III-У	<i>[Signature]</i>
3	Халитов Артем Русланович	08.02.1998	г. Оренбург, МОАУ «СОШ № 8», учащийся	Южный Урал, II-У	<i>[Signature]</i>
4	Фирсанов Николай Сергеевич	25.01.1998	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 73», учащийся	Южный Урал, II-У	<i>[Signature]</i>
5	Алибазов Александр Сергеевич	01.10.1998	г. Медногорск, «СОШ № 2», учащийся	Южный Урал, I-У	<i>[Signature]</i>
6	Сезень Екатерина Александровна	24.06.1998	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>
7	Корж Дмитрий Александрович	07.05.1999	г. Оренбург, МОАУ «Гимназия № 4», учащийся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>
8	Орехова Варвара Олеговна	26.10.1999	п. Пригородный, МБОУ «Европейский лицей», учащаяся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>
9	Каролович Софья Александровна	20.10.2000	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>
10	Пермякова Елена Дмитриевна	21.10.2001	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>
11	Мартыненко Артем Алексеевич	23.04.2002	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 35», учащийся	Южный Урал, I-У	<i>[Signature]</i>
12	Жданова Юлия Александровна	13.01.1998	г. Оренбург, МОБУ «СОШ № 25», учащаяся	Южный Урал, II-У	<i>[Signature]</i>
13	Кузнецова Анастасия Алексеевна	02.08.1997	г. Москва, ГБОУ «СОШ № 1076», учащаяся	ПВД-У	<i>[Signature]</i>

«Наличие туристского опыта подтверждаю»

Член МКК _____ / _____ /
(фамилия И.О.)



3.1. График движения по маршруту (заявленный)*

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способ передвижения
26.06	1	ручей (1,5 км зап. п. Зилаир, развилка на Дмитриевку) – истоки ручья (С выс. 500)	15,8	пешком
27.06	2	истоки ручья сев. выс. 500 – ручей, правый приток р. Мал. Узала	21,2	пешком
28.06	3	ручей, правый приток р. Мал. Узала – р. Вазям (под г. Восторг)	15,0	пешком
29.06	4	ДНЕВКА.	-	-
30.06	5	р. Вазям (под г. Восторг) – истоки ручья, левого притока р. Куруил (В с. Верхнемамбетшино)	24,0	пешком
01.07	6	истоки ручья, левого притока р. Куруил (восточнее с. Верхнемамбетшино – ручей в 3 км сев.-зап. с. Гумарово	26,2	пешком
02.07	7	ручей в 2,5 км сев.-зап. с. Гумарово – г. Кувандык	4,5	
03.07	8	РЕЗЕРВНЫЙ ДЕНЬ		

Итого активными способами передвижения 106,7 км

3.2. Изменения графика движения по маршруту, (согласованные с МКК*)

Даты	Дни пути	Участки маршрута	КМ	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута
3.3. График движения по запасному варианту.					
		НЕ РАЗРАБАТЫВАЛСЯ			

Итого активными способами передвижения: _____ км

* При внесении изменений в 3.2. записывают те дни, в которых произведены изменения. Если маршрут согласован без изменений, то делают запись "Без изменений".

4. СХЕМА МАРШРУТА *

Рабочие карты (Региональные атласы Республики Башкортостан, Оренбургской области, М = 1:200 000) имеются.

5. СЛОЖНЫЕ УЧАСТКИ МАРШРУТА И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

1. Движение по лесу плотной группой.
2. Траверс склона долины р. Мал. Узала – со страховкой альпенштоком.
3. Преодоление рек (в зависимости от ширины, глубины, скорости течения и т.д.) – по камням, вброд (индивидуально со страховкой альпенштоком или по перилам; «стенкой» и т.д.), по бревну с перилами.

6. АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Аварийные выходы с маршрута можно произвести в любой день пути в следующие населенные пункты, имеющие автомобильное сообщение с районными центрами п. Зилаир и г. Кувандык (см. раздел 3.5):

- 1-й день – на запад в с. Сосновка (7 км), Новоалександровка (9 км), на восток в с. Анновка (12 км);
- 2-й день – на запад в с. Новоалександровка (9 км), на восток в с. Анновка (12 км), Уразбаево (4 км), Галиахметово (11 км);
- 3-й день – на восток в с. Акьюлово (12 км);
- 4-й день – на юго-восток в с. Малоарслангулово (8 км), с. Большебигиево (10 км); на запад в с. Верх. Мамбетшино (4 км), Яныбаево – 6 км);
- 5-й день – на восток в с. Новосакмарск (0,5 км);
- 6-й день – на восток в с. Гумарово (1 км).

* На схеме наносят маршрут движения, даты и места ночевки, запасные варианты и аварийные выходы. По требованиям МКК добавляется картографический материал.



7. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРУППЫ

Необходимый набор продуктов питания имеется.
Общественное, личное снаряжение в достаточном количестве имеется.

Специальное снаряжение

Групповое		Личное	
наименование	количество	наименование	количество
Средство связи (моб.тел.)	13	Гермомешок	1
		Индивиду. аптечка	1
		Альпеншток	1

* для водных маршрутов делается запись: спортивное туристское судно.

Необходимый ремонтный набор имеется.
Необходимый набор лекарств в медицинской аптечки имеется.

Весовые характеристики груза, взятого на маршрут:

Наименование	На 1 человека	На группу в 13 чел.
Продукты (всего / в день)	5,6/0,8	72,8/10,4
Групповое снаряжение	3,5	45,5
Личное снаряжение	5,0	65,0
Всего:	14,1	183,3

Максимальная нагрузка на одного
мужчину/юношу/мальчика 19,0/16,0/11,0 кг
женщину/девушку/девочку 17,0/13,0/10,0 кг

Сведения, изложенные в разделах 1-7, подтверждаю.

Руководитель маршрута Е.И. / Левина Е.Н. /
(подпись) (фамилия, И.О.)

Дата заполнения маршрутной книжки « 4 » « июня » 2014 г.

8. ХОДАТАЙСТВО МКК

Председателю МКК _____
(наименование вышестоящей МКК)

В связи с отсутствием полномочий у маршрутно-квалификационной комиссии _____ прошим Вас
(наименование)
рассмотреть заявочные материалы и дать по ним свое заключение.
Предварительное рассмотрение произведено нашей комиссией

« _____ » « _____ » 20 ____ г.

Председатель МКК _____ (подпись) _____ (фамилия И.О.)

Штамп МКК

Адрес МКК:
Тел./факс _____
e-mail : _____ (обязателен)

Фамилия имя отчество председателя _____

12. КОНТРОЛЬНЫЕ ПУНКТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ СРОКИ

О прохождении маршрута группа должна сообщить

1. Буданцеву Д.В. по адресу: _____
(кому)

тел. 89058116080 e-mail: budan82@mail.ru

2. СЛЮТурЭз. Новотроицк по адресу: _____
(кому)

тел. 8(3337)631446 e-mail: _____

из п. Зилаир до « 28 » « июня » 2014 г.

из г. Кувандык до « 4 » « июля » 2014 г.

из п.о. Идрестра до « _____ » « _____ » _____ г.

Средства связи группы на маршруте:

Тел. 89501893007, 89228260642

Время сеанса связи _____

Председатель МКК _____ (подпись) _____ (фамилия И.О.)

Члены МКК: _____ (подпись) _____ (фамилия И.О.)

Штамп МКК

« _____ » « _____ » 20 ____ г.

13. ОТМЕТКА ПСС (ПСО)

Штамп ПСС (ПСО)

14. РЕШЕНИЕ МКК О ЗАЧЕТЕ МАРШРУТА

Пройденный маршрут оценен _____ категорией сложности.

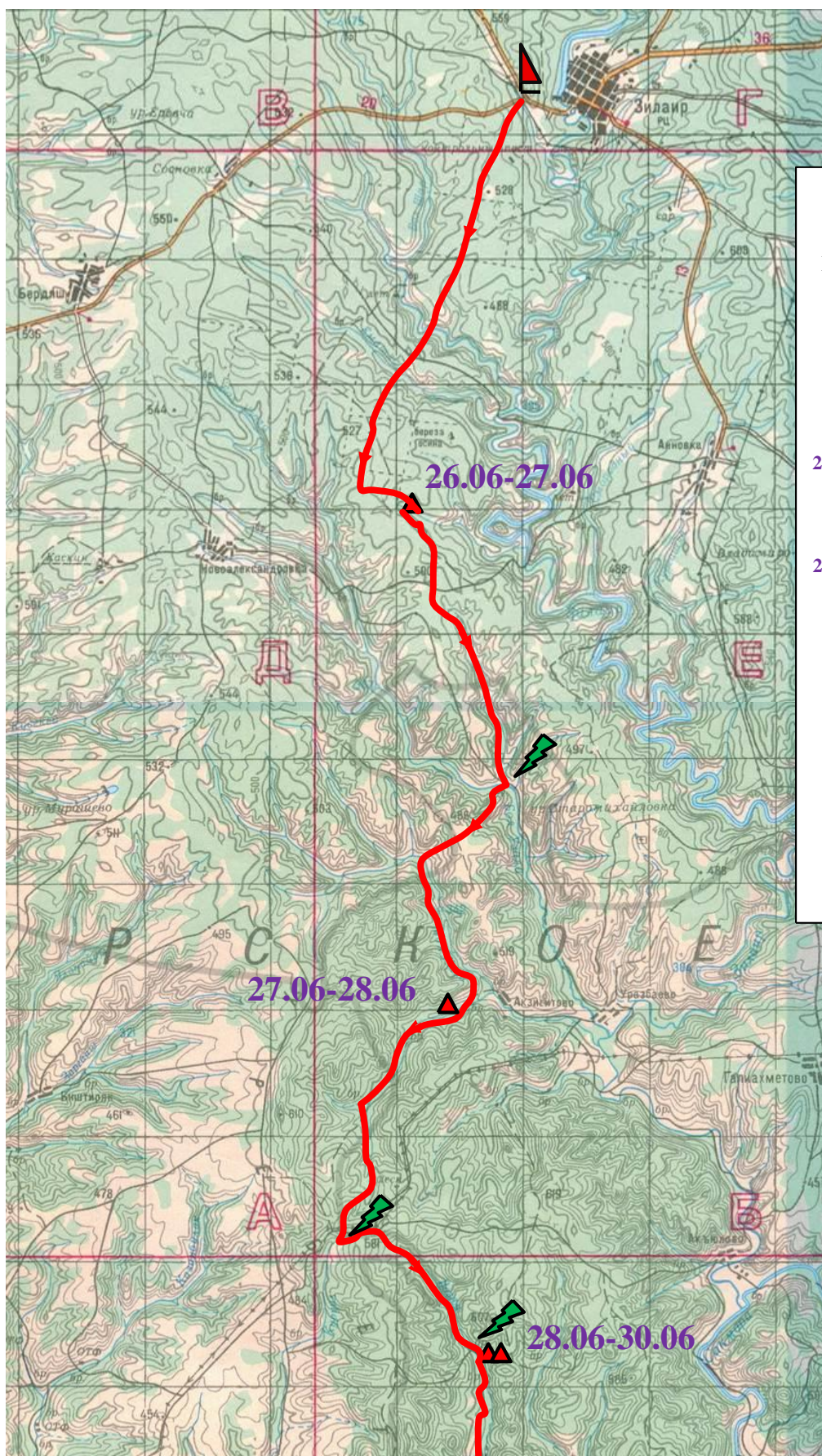
Справки выданы в количестве _____ шт.

Председатель МКК _____ (подпись) _____ (фамилия, И.О.)

Штамп МКК



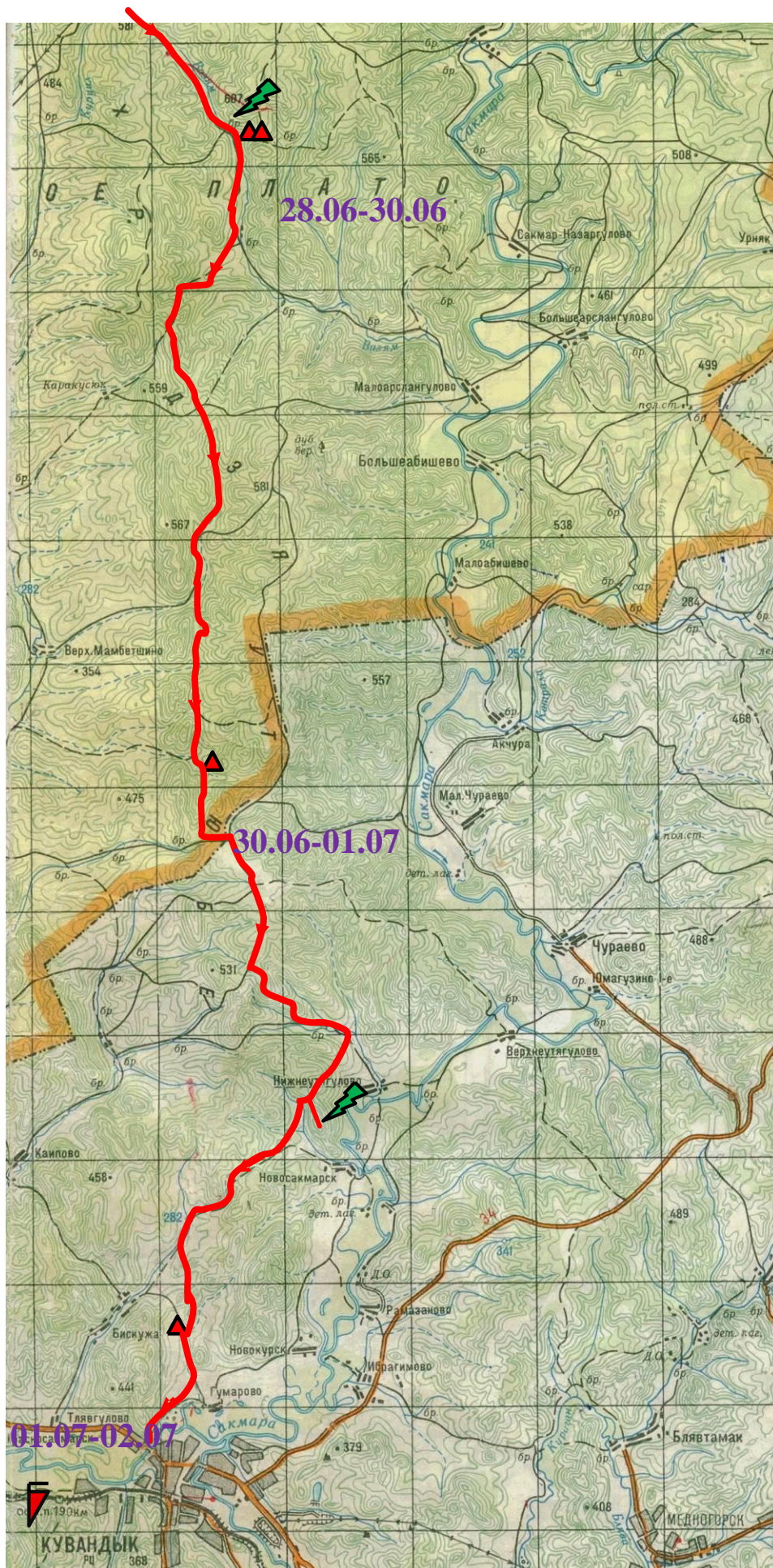
4.13.1. Подробная карта маршрута



**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

M=1:200 000 H=20 м

- начало маршрута
- конец маршрута
- 27.06-28.06**
 - места и даты ночевок
- 28.06-30.06**
 - место и дата дневки
- нитка и направление движения на маршруте
- места хранения контрольных записок





4.13.2. Контрольные записки

1. Записка, снятая группой 27.06.14 (2-й день) из тура на вершине холма у впадения в р. Бол. Узала безымянного левого притока (юго-западнее выс.497)

Группа туристов <u>Оренбургской городской молодежной общественной организации «Туристско-спортивный клуб «Меридиан-56»</u> (полное наименование организации)	Снята записка группы <u>ТСК «Меридиан-56»</u>
в количестве <u>четырнадцати</u> человек, совершая <u>пешеходный</u> поход <u>первой</u> категории (вид туризма)	
сложности вышла к туру (месту хранения записки) на (в, у) <u>Слияние реки Бол. Узала и безымянного левого притока</u> (наименование объекта, например, перевала, развилки троп, слияния рек и т.п.)	от « <u>3</u> » <u>июня</u> 20 <u>13</u> г. под руководством <u>Левшиной Е.Н.</u>
со стороны <u>долина безымянного ручья</u>	Руководитель группы: <u>Левшина Елена Николаевна</u> (фамилия, имя, отчество)
Метеоусловия: <u>+28°C легкая облачность, ветер северо-восточный до 2 м/с</u>	Маршрутная книжка № <u>15/13-П</u> (группа заявлена в МКК г. Новотроицка)
Состояние группы: <u>отличное. Бодрость, но не свежее.</u>	
Группа продолжает движение в направлении <u>р. Мал. Узала</u>	
Движение по маршруту от тура начато в <u>14.00</u> часов « <u>17</u> » <u>июня</u> 20 <u>13</u> г.	

2. Записка, снятая группой 28.06.14 (3-й день) из места хранения на истоке р. Куруил

Группа туристов <u>Оренбургской городской молодежной общественной организации «Туристско-спортивный клуб «Меридиан-56»</u> (полное наименование организации)	Снята записка группы <u>ТСК «Меридиан-56»</u>
в количестве <u>четырнадцати</u> человек, совершая <u>пешеходный</u> поход <u>первой</u> категории (вид туризма)	
сложности вышла к туру (месту хранения записки) на (в, у) <u>истоке р. Куруил</u> (наименование объекта, например, перевала, развилки троп, слияния рек и т.п.)	от « <u>5</u> » <u>июня</u> 20 <u>13</u> г. под руководством <u>Е.Н. Левшиной</u>
со стороны <u>р. Мал. Узала</u>	Руководитель группы: <u>Левшина Елена Николаевна</u> (фамилия, имя, отчество)
Метеоусловия: <u>легкая облачность, +30°C, ветер южный до 2 м/с</u>	Маршрутная книжка № <u>15/13-П</u> (группа заявлена в МКК г. Новотроицка)
Состояние группы: <u>отличное, боевое.</u>	
Группа продолжает движение в направлении <u>р. Вагань, хр. Пугу-Тюбе, г. Майман, г. Кубаньск.</u>	
Движение по маршруту от тура начато в <u>16.40</u> часов « <u>18</u> » <u>июня</u> 20 <u>13</u> г.	



3. Записка, снятая группой 28.06.14 (3-й день) из тура на вершине г. Восторг (юго-западнее выс. 607, водораздел рек Вазям и Сакмара)

Группа туристов <u>Оренбургской городской молодежной общественной организации «Туристско-спортивный клуб «Меридиан-56»</u> (полное наименование организации)	Снята записка группы <u>1. 2. Восторге (ТВД-автос)</u> <u>1. Т.К. Меридиан-56,</u> <u>3. Поезда-Ваганы - Екатерина</u> <u>Буре (ТВД-поезд).</u> <u>Ева</u>
в количестве <u>четырнадцати</u> человек, совершая <u>пешеходный</u> поход <u>первой</u> категории (вид туризма)	от « <u>В</u> » мая 20 <u>13</u> г. под руководством <u>Левшина Е.Н.</u>
сложности вышла к туру (месту хранения записки) на (в, у) <u>горе Восторг</u> .	Руководитель группы: <u>Левшина Елена Николаевна</u> (фамилия, имя, отчество)
(наименование объекта, например, перевала, развилки троп, слияния рек и т.п.)	Маршрутная книжка № <u>15/13-II</u> (группа заявлена в МКК г. Новотроицка)
со стороны <u>веток р. Круши</u>	
Метеоусловия: <u>малооблачность +22°C</u>	
Состояние группы: <u>адекватно</u>	
Группа продолжает движение в направлении <u>дальше на поселок</u> <u>под ессейские дали - Худяковское</u> <u>г. Восторг - Куданды</u>	
Движение по маршруту от тура начато в <u>19³⁰</u> часов « <u>18</u> » <u>июня</u> , 20 <u>13</u> г.	

4. Записки, снятые группой 01.07.14 (6-й день) из тура на вершине г. Шайтан

Наши ребята 4 класса проводят сейчас свои выходные.

Смирнова Катя
Шудина Дарья
Степаненко Тина
Возобова Мухомир
Возобова Мухомир (Мухомир)

Семинская Анастасия
Рудковская
Михайлова
Мухомир
Турнайев Сергей
Авдеев Данил
Савельев Данил
Майданова Дарья

25.06.2014

2.05.14

Группа туристов в составе Елены Катерины, Микитюковой Анастасии, Кудряшова Василия, Дитченко Армена поднялась на Шайтан со стороны г. Куданды.

Погода хорошая, ветер слабый - западный.

Тура не было.

Клуб «Меридиан-56» имеет всех туристов, проводивших этот тур, были самые счастливые в Оренбургской области и посетили красивые места чаше.

Приложение 9



«ПРИСВОЕНИЕ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ»: методические рекомендации

Автор-составитель **Е.Н. Левшина**



В приложении представлены методические рекомендации, разработанные Левшиной Е.Н. Рекомендации содержат краткую аннотацию специальной терминологии, алгоритм деятельности педагога, работающего в области туризма, по подготовке и подаче документов для получения обучающимися спортивных разрядов.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка**
- II. Нормативно-правовая база**
- III. Присвоение массовых (II, III и юношеских) спортивных разрядов**
- IV. Полезные ссылки**



I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе уделяется большое внимание привлечению детей и подростков к активным занятиям физической культурой, спортом, туристско-краеведческой деятельностью, которые способствуют оздоровлению и воспитанию подрастающего поколения. Для стимулирования массового спорта и двигательной активности населения государством введена система спортивных разрядов.

Мотивация обучающихся к регулярным занятиям, к стремлению добиться положительных результатов, достижений в выбранном виде деятельности – одна из основных задач педагога. Система спортивных разрядов – мощный стимул для подростков, который активизирует их желание улучшать свои результаты, повышает самоуважение, авторитет среди сверстников, что имеет особенно важное значение в этом возрасте.

Продвижение спортсмена (обучающегося) от разряда к разряду служит одним из критериев эффективности образовательного процесса.

Наряду с осознанием важности присвоения спортивных разрядов, многие педагогические работники не проявляют должной активности в этом вопросе, в том числе в силу недостаточного знания нормативной документации и механизма присвоения спортивных разрядов.

Цель рекомендаций – ознакомление педагогов с нормативно-правовой базой и составление алгоритма процедуры присвоения массовых спортивных разрядов в г. Оренбурге.

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов, методистов учреждений дополнительного образования, реализующих программы физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности. Рекомендации могут быть использованы тренерами-преподавателями, методистами детско-юношеских спортивных школ и спортсменами-любителями.

Использование рекомендаций в системе дополнительного образования послужит условием для повышения специальной и психолого-педагогической компетентности педагогов, активации туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях дополнительного образования.

Содержание рекомендаций включает систематизированные сведения о спортивных разрядах и званиях, порядке их присвоения, содержащиеся в современных нормативных документах, регламентирующих физкультурно-спортивную деятельность в Российской Федерации. А также представлен алгоритм присвоения массовых (II, III и юношеских) спортивных разрядов и бланки (образцы) документов, необходимых для осуществления этой процедуры в г. Оренбурге. Данные методические рекомендации не имеют аналогов в образовательной системе города.

II. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

I. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ) (далее ФЗ-329) является основным нормативным документом, регулирующим все виды деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Ниже представлены некоторые статьи и пункты этого закона, непосредственно касающиеся темы разработки, а также разъяснения и комментарии к ним.

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

...9) **официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия** – физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные



планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;...

- ...16) **спортивная федерация** – общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд;...
- ...18) **спортивное соревнование** – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);...
- ...22) **спортсмен** – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;...
- ...30) **физкультурно-спортивная организация** – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности...»

Разъяснения. Исходя из пунктов 9 статьи 2, **официальными** в Оренбургской области и г. Оренбурге являются соревнования, включенные соответственно в Единый календарный план Министерства физической культуры, спорта и туризма и Единый календарный план комитета по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга, которые публикуются на сайтах данных спортивных организаций (адреса сайтов приведены ниже).

Подчеркнем, что, **любое физическое лицо**, занимающееся каким-либо видом (видами) спорта и участвующее в соревнованиях, является **спортсменом** (п. 22 ст. 2). Таким образом, и обучающиеся в спортивных и туристских кружках (секциях, клубах, объединениях) в системе дополнительного образования, при условии их участия в соревновательной деятельности являются **спортсменами**, со всеми вытекающими правами и обязанностями.

«Статья 22. Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация

1. В Российской Федерации устанавливаются следующие спортивные звания:
 - 1) мастер спорта России международного класса; 2) мастер спорта России;
 - 3) гроссмейстер России.
2. В Российской Федерации устанавливаются следующие спортивные разряды:
 - 1) кандидат в мастера спорта; 2) первый спортивный разряд; 3) второй спортивный разряд; 4) третий спортивный разряд;
 - 5) первый юношеский спортивный разряд; 6) второй юношеский спортивный разряд; 7) третий юношеский спортивный разряд.
4. Единая всероссийская спортивная классификация устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований. Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определяется содержание указанных норм, требований и условий, а также устанавливается порядок присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по различным видам спорта.
6. Спортивные звания и квалификационная категория спортивного судьи всероссийской категории присваиваются федеральным органом исполнительной власти в



области физической культуры и спорта в порядке, установленном соответственно Положением о Единой всероссийской спортивной классификации и Положением о спортивных судьях.

7. Спортивные разряды и квалификационные категории спортивных судей (за исключением квалификационной категории спортивного судьи всероссийской категории) присваиваются органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта в порядке, установленном соответственно Положением о Единой всероссийской спортивной классификации и Положением о спортивных судьях...»

Разъяснения. О Единой всероссийской спортивной классификации сказано ниже. Здесь же подчеркнем, что все существующие спортивные звания (п. 1 ст. 22), а также **всероссийская** квалификационная категория спортивного судьи – это компетенция Министерства спорта Российской Федерации. Спортивные же **разряды** (см п. 2 ст. 22) присваиваются в нашем регионе Министерством физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области.

«Статья 24. Права и обязанности спортсменов 1.

Спортсмены имеют права на:

- 1) выбор видов спорта;
- 2) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- 3) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации...»

Разъяснения. В соответствии со статьей 2, п. 22 (как было указано выше), обучающиеся в спортивных объединениях являются спортсменами. И задача педагога (руководителя объединения) – помочь им в реализации законных прав: организовать активное участие обучающихся (спортсменов) в спортивных соревнованиях и содействовать присвоению спортивных разрядов при условии выполнения соответствующих нормативов.

II. Всероссийский реестр видов спорта (далее ВРВС). В соответствии с ФЗ-329 Министерство спорта Российской Федерации утверждает «Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения» (ныне действующий документ утвержден приказом № 702 от 02.09.2013 г.). ВРВС - это список получивших признание (развитие) в нашей стране видов спорта и спортивных дисциплин, являющихся частями этих видов спорта. Он публикуется на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации (адрес сайта будет приведен ниже). Т.е. при отсутствии вида спорта в ВРВС разряды по нему не присваиваются.

III. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (далее Положение о ЕВСК). Действующее Положение о ЕВСК утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 48 от 21.11.2008 г. Это Положение регламентирует **общие** для **всех видов спорта** требования, нормы и условия их выполнения и устанавливает порядок присвоения званий и разрядов.

В п. 4 Положения о ЕВСК указано, что выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения разрядов и званий возможно на следующих **официальных** спортивных соревнованиях различного **ранга (уровня)**:

- а) международных;
- б) всероссийских;
- в) межрегиональных (зональных, соревнований федеральных округов);
- г) региональных (соревнований субъектов РФ: республиканских, краевых, областных);



д) муниципальных.

Согласно п. 5 в ЕВСК включаются нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий на **официальных** спортивных соревнованиях различного статуса:

- а) Олимпийских, Паралимпийских, Сурдолимпийских играх, Юношеских Олимпийских играх, Европейском юношеском Олимпийском фестивале;
- б) спортивных соревнованиях, проводимых по территориальному принципу при участии сильнейших спортсменов (спортивных команд) без ограничений верхней границы возраста (далее – **чемпионаты**);
- в) спортивных соревнованиях, проводимых среди спортсменов (спортивных команд) без ограничения верхней границы возраста и, как правило, в несколько этапов (далее – **кубки**);
- г) спортивных соревнованиях, проводимых по территориальному принципу при участии детей, подростков, молодежи с ограничением возраста участников спортивных соревнований (далее – **первенства**).
- д) других официальных спортивных соревнованиях.

Еще раз подчеркнем, что **официальные** соревнования проводятся *«в соответствии с правилами видов спорта, утвержденными в порядке, установленном Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (п. 6 Положения о ЕВСК) и должны входить в Единый календарный план органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующего уровня (Министерства спорта РФ, региональных (краевых, областных и др.) Министерств спорта, муниципальных спорткомитетов).*

Требованиями для присвоения спортивного звания или спортивного разряда в различных видах спорта могут быть **занятое место** на соревнованиях соответствующего статуса или **определенное количество побед** над спортсменами соответствующего разряда или звания **в течение одного года** (п. 9 Положения о ЕВСК).

П.10: *«Условиями выполнения требований и норм для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов являются:*

- а) **количество стран**, участвовавших на всех этапах в официальных международных спортивных соревнованиях...;
- б) **количество субъектов Российской Федерации**, участвовавших на всех этапах в официальных всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях...;
- в) **количество участников** (спортсменов, пар, групп, экипажей), **спортивных команд** в виде программы, но не менее: ... для чемпионата, кубка, первенства, других официальных соревнований субъекта Российской Федерации, чемпионата, первенства, других официальных соревнований **муниципального образования** – в видах спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 5 участников, спортивных команд, в иных видах спорта **8 участников, спортивных команд**;
- г) **возрастные группы** для официальных спортивных соревнований среди детей, подростков, молодежи (первенств)...;
- д) **минимальный возраст** спортсмена, с которого присваивается соответствующее спортивное звание, спортивный разряд;
- е) **количество спортивных судей** с соответствующей квалификационной категорией (за исключением официальных международных спортивных соревнований), но не менее:
 - для присвоения спортивного звания **«Мастер спорта России»** – **трех** спортивных судей **всероссийской** категории;
 - для присвоения спортивного **разряда КМС** – **двух** спортивных судей **всероссийской** категории;
 - для присвоения **первого** спортивного разряда – **трех** спортивных судей **первой** категории и выше;



для присвоения **других** спортивных разрядов – **пяти** спортивных судей **любой категории**.

ж) **количество проведенных выступлений, поединков, игр и т.п.**; з) **количество стартов в предварительной (отборочной) стадии официальных спортивных соревнований;**

и) **использование соответствующих средств измерения результатов;**

к) **иные особые условия, исходя из специфики вида спорта и системы проведения конкретных спортивных соревнований.**»

Все эти условия подробно расписаны для каждого вида спорта в ЕВСК.

В соответствии с п. 27 Положения о ЕВСК, спортивные разряды присваиваются сроком **на два года**, однако за этот период спортсмен может **повторно** выполнить норматив имеющегося у него разряда (т.е. **подтвердить** спортивный разряд) (в этом случае с момента подтверждения разряда вновь начинается отсчет двухлетнего срока) или выполнить требования для присвоения **более высокого** разряда (повысить спортивный разряд) (в этом случае присваивается более высокий разряд или звание на уже указанные два года).

П. 28: «*Спортивные разряды присваиваются спортсменам по месту жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или уполномоченными ими органами (организациями) по представлению:*

а) *аккредитованных региональных спортивных федераций – для спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (далее – КМС) и первого спортивного разряда;*

б) *местных спортивных федераций или физкультурно-спортивных организаций (в том числе спортивных клубов), где спортсмен проходит спортивную подготовку – для иных спортивных разрядов».*

Разъяснения. В Оренбургской области разряд **КМС** и **первый** спортивный разряд присваивает **Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области**. В соответствии с Приказом выше названного Министерства № 512 от 09.04.2010 г. полномочия на присвоение **II, III** разрядов переданы им муниципальным органам исполнительной власти (в Оренбурге это **комитет по физической культуре и спорту при администрации г. Оренбурга** – далее КФКиС г. Оренбурга), а полномочия на присвоение **юношеских разрядов** – **детско-юношеским спортивным школам (ДЮСШ)**. Список ДЮСШ и культивируемые ими виды спорта представлены на официальном сайте КФКиС г. Оренбурга (адрес сайта приведен ниже).

Что касается **аккредитованных региональных спортивных федераций**, то необходимую информацию о них (наименование, вид спорта, ФИО и должность руководителя, адрес и др.) можно найти на официальном сайте Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области (адрес сайта приведен ниже).

Информацию о **городских федерациях, спортивных клубах** Оренбурга можно получить в КФКиС г. Оренбурга (на сайте или по телефону).

В соответствии с пп. 29, 30 Положения о ЕВСК **представление** на присвоение спортивного разряда (ходатайство) и документы, подтверждающие выполнение норматива спортивного разряда (копии протоколов, справки главной судейской коллегии о победах в поединках) **подаются в течение 3 месяцев** с момента выполнения норматива на соревнованиях. Четко регламентированной формы представления на присвоение спортивных разрядов, утвержденной Министерством спорта Оренбургской области, не существует. По информации на сайте указанного Министерства, ходатайство пишется в произвольной форме (образец можно найти на сайте, в разделе документы – нормативно-правовая база). Форма представления (ходатайства) наиболее часто используемая в Оренбурге представлена ниже.

После рассмотрения документов КФКиС г. Оренбурга или ДЮСШ выдает значок и зачетную классификационную книжку спортсменов второго и третьего разрядов



или зачетную классификационную книжку спортсменов юношеских разрядов соответственно, заверяя записи о присвоении (подтверждении) разряда печатью организации (пп. 31, 32 Положения о ЕВСК).

IV. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК формируется сроком на 4 года. С января 2014 г. вступила в действие пятая классификация – на 2014-2017 гг. В ЕВСК включены нормы, требования и условия их выполнения по видам спорта, признанным на территории Российской Федерации (т.е. включенным в ВРВС), которые располагаются в алфавитном порядке. Этот документ публикуется на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации, а также на сайте - Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области.

III. ПРИСВОЕНИЕ МАССОВЫХ (II, III и юношеских) СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

В предыдущем разделе были представлены документы, регламентирующие присвоение спортивных званий и разрядов. В данном разделе описана процедура присвоения массовых разрядов. Подробно будет рассмотрено присвоение II и III разрядов, подразумевая при этом, что присвоение юношеских разрядов происходит по тому же алгоритму, но с одним отличием – присвоением юношеских разрядов занимаются ДЮСШ.

Итак, что необходимо сделать для оформления (присвоения) III (II) спортивного разряда?

Шаг 1. Выполнение спортсменом норматива (в соответствии с нормами, требованиями и условиями их выполнения, включенными в ЕВСК).

Шаг 2. Получение в главной судейской коллегии соревнований подтверждающих документов (протоколов, справок и т.д.).

Допускается предоставление ксерокопий протоколов (справок), а также печатные варианты протоколов, размещенных на сайтах организаций, проводящих соревнования, при условии наличия необходимых подписей и печатей.

Шаг 3. Оформление представления (ходатайства) на присвоение разряда.

Представление (ходатайство) пишется на имя председателя комитета по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга. В нем необходимо указать: фамилию, имя, отчество (полностью) спортсмена, год рождения, фамилию и инициалы тренера (педагога) и разряд, на который претендует спортсмен.

Ходатайство подписывает руководитель физкультурно-спортивной или иной организации, в которой занимается спортсмен. Для обучающихся в системе дополнительного образования ходатайство подписывает директор образовательного учреждения. Подпись руководителя заверяется печатью организации (учреждения) в том случае, если ходатайство оформлено не на официальном бланке организации (учреждения).



Образец ходатайства о присвоении разрядов.

Председателю комитета
по физической культуре и спорту
администрации г. Оренбурга
О.Н. Санкову

Ходатайство

Оренбургская городская молодежная общественная организация «Туристско-спортивный клуб "Меридиан-56"» ходатайствует о присвоении **III спортивного разряда по спортивному туризму** следующим членам клуба, выполнившим требования ЕВСК:

1. Максимовой Яне Валерьевне, 1999 г.р., тренер Кузнецов Н.Н.
2. Селивановой Елене Андреевне, 2000 г.р., тренер Лаганина Л.Н.

Оренбургская городская молодежная общественная организация «Туристско-спортивный клуб "Меридиан-56"» ходатайствует о присвоении **II спортивного разряда по спортивному туризму** следующим членам клуба, выполнившим требования ЕВСК:

1. Чекменеву Кириллу Сергеевичу, 2000 г.р., тренер Кузнецов Н.Н.
2. Саранцевой Светлане Юрьевне, 1998 г.р., тренер Кузнецова Н.Н.

Председатель
ОГМОО ТСК «Меридиан-56»



Е.Н. Левшина/

« 23 » января 2013 г.

Шаг 4. Оформление учетной карточки спортсмена

Учетная карточка спортсмена оформляется на бланке установленного образца (форма учетной карточки, действующей в Оренбургской области и городе Оренбурге представлена на сайте Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области в разделе «Документы: -нормативно-правовая база», а также в данных методических рекомендациях).

Оформлять учетную карточку можно как «от руки», так и с использованием компьютера. Предпочтительным является второй вариант: во-первых, печатный текст более «читабельный», во-вторых, у педагога (тренера, ответственного за присвоение разрядов) остается электронная версия учетной карточки, хранящая всю необходимую информацию.



На лицевой стороне учетной карточке содержится следующая информация о спортсмене:

1. Фамилия, имя, отчество (полностью, без сокращений, в соответствии с документом, удостоверяющим личность).
2. Дата рождения (в формате «число, месяц, год рождения»).
3. Вид спорта, по которому присваивается спортивный разряд (в соответствии с ВРВС).
4. Информация о документе, удостоверяющем личность спортсмена (паспорте или свидетельстве о рождении для спортсмена, не достигшего 14 лет).
5. Спортивное общество, к которому принадлежит спортсмен.
6. Образование (для окончивших 4 класса - «начальное общее», 9 классов – «основное общее», 11 классов – «среднее общее»; для учащихся средних специальных учебных заведений (ССУЗ) – «среднее профессиональное»; для студентов высших учебных заведений (ВУЗ) 3 курса и более – «неполное высшее», для окончивших ВУЗ – «высшее»).
7. Дата заполнения учетной карточки (в формате «число, месяц, год»).
8. Место работы или учебы спортсмена и занимаемая должность.
9. Домашний адрес.
10. Фамилия, имя, отчество тренера (педагога).

Фотографию спортсмена можно вклеить или же распечатывать учетную карточку сразу с фотографией (вставив ее с электронного носителя или отсканировав имеющуюся фотографию). Второй вариант удобнее, т.к. в этом случае необходима всего одна фотография спортсмена (которая затем будет сдана в комплекте документов для оформления классификационной книжки) и можно хранить полностью оформленную учетную карточку в электронном варианте.

Оборотная сторона учетной карточки содержит информацию о достижениях спортсмена (дате, месте проведения соревнований и результате, показанном спортсменом) и представлена в виде таблицы.

После сдачи документов в комитет по физической культуре и спорту, учетная карточка остается на хранении в картотеке спорткомитета.

Образец лицевой стороны учетной карточки спортсмена.

Разряд (звание)	Кем присвоен(о)	Дата присвоения	№ приказа, распоряжения	№ удостоверения
III	Комитетом по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга			-
II				
I				
КМС				
Мастер спорта				
МСМК				



Образец оборотной стороны учетной карточки спортсмена.

12. Спортивные результаты (достижения)				
№ п/п	Дата	Наименование соревнований	Место проведения	Результат
1	11.10.2013 г.	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму по группе дисциплин « дистанция-пешеходная-грунта », 1 класс	г. Оренбург, Зауральная роца	3 место ком. (ранг - 8 баллов, 117,9%, выполнен норматив III разряда)

Шаг 5. Подача пакета документов в комитет по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга.

Пакет документов, необходимых для присвоения разрядов и званий, содержит:

1. Протокол соревнований (со всеми необходимыми печатями и подписями).
2. Ходатайство о присвоение соответствующего спортивного разряда.
3. Заполненную учетную карточку.
4. Фотографию 3x4.

Пакет документов подается в комитет по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга по адресу ул. Бурзянцева, 25 в течение **3-х месяцев со дня выполнения норматива** на соревнованиях. Целесообразно сделать это до 20 числа, т.к. приказы о присвоении спортивных разрядов оформляются в конце каждого месяца. После рассмотрения документов лицом, ответственным за присвоение разрядов, оформляется приказ, который подписывает председатель комитета, и на основании этого приказа оформляется и выдается классификационная книжка спортсмена. Процедура получения классификационной книжки занимает обычно от 1-й недели до 1 месяца (с момента подачи документов).



Образец классификационной книжки

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА



ЗАЧЕТНАЯ

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ КНИЖКА
СПОРТСМЕНОВ ТРЕТЬЕГО И ВТОРОГО
РАЗЯДОВ

- Фамилия Раянова
- Имя Эльза Отчество Исааковна
- Год и дата рождения 29.06.2000
- Место работы (учебы) ЮИИ № 35
- Спортивная организация Туристско-спортивный клуб «Меридиан - 56»
- Город Оренбург
- Вид спорта спортивный туризм
- Спортивный разряд и звание третий
- Паспорт (свид. о рождении) серия _____ № _____ кем и когда выдан(о) _____
- Домашний адрес и телефон _____
- Личная подпись _____
- Дата заполнения « 18 » декабря 2013 г.



Приказ Комитета по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга
№ 250-17 « 04 » декабря 2013 г.

ПОДПИСЬ ОТВЕТСТВЕННОГО ЛИЦА _____ Бравченко И.Г.

РАЗРЕШЕНИЕ ВРАЧА
НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____
- Действительно до « ____ » _____ 20__ г.
Подпись врача _____

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗЯДНЫХ НОРМ

Выполнение норм	Дата	Результаты	Подпись ответств. лица
III - разряд	04.12.13г. № 250-17	1 место (н.ч.с.) (рейт - 3, 100%)	<u>Бравченко И.Г.</u>
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
III - разряд			
II - разряд			
II - разряд			
II - разряд			
II - разряд			
II - разряд			
II - разряд			



Если спортсмен подтвердил или повысил спортивный разряд, в комплект документов включаются: протокол, ходатайство о присвоении разряда и классификационная книжка спортсмена. Допускается представлять классификационную книжку в спорткомитет после оформления приказа о присвоении разряда – для внесения соответствующей записи.

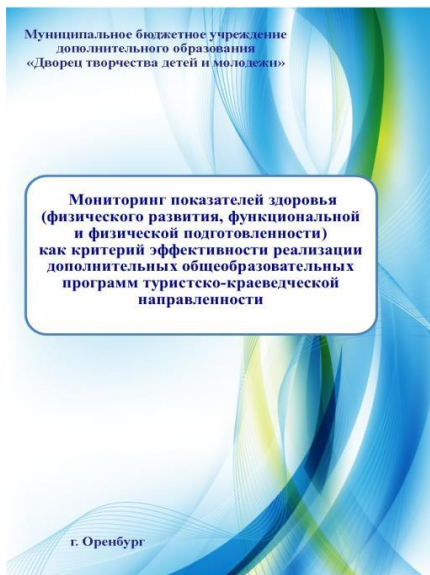
IV. ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1. Министерство спорта Российской Федерации. Тел. справочной 8(495) 720-53-80
E-mail: info@minsport.gov.ru (для обращений граждан) URL: <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>
На сайте размещены: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положение о ЕВСК, ЕВСК 2014-2017, ВРВС.
2. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области.
460006, г. Оренбург, пр. Парковый 7/1, тел.: 8(3532) 77-65-21, факс (3532) 77-05-53
E-mail: minsportturizm@mail.orb.ru URL: <http://minsportturizm/orb/ru/>
На сайте размещены: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий, список областных федераций по видам спорта, образцы документов.
3. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга.
460000, г. Оренбург, ул. Бурзянцева, 25, тел. 8(3532) 77-41-97. E-mail: orengorsportcom@mail.ru
URL: <http://www.orengorsport.ru/>
На сайте размещены: единый календарный план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, список ДЮСШ, список спортивных клубов.



«МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ (физического развития, функциональной и физической подготовленности) как критерий эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности»: методические рекомендации

Автор-составитель Е.Н. Левшина



В приложении представлены методические рекомендации, разработанные Левшиной Е.Н. Рекомендации разработаны в помощь педагогу по проведению мониторинга важнейших показателей здоровья обучающихся (физического развития, функциональной и физической подготовленности).

СОДЕРЖАНИЕ

- V. Пояснительная записка
- VI. Подготовка к тестированию
- VII. Проведение тестирования
 - 1. Исследование физического развития 1.1.
 - Длина тела (рост)
 - 1.2. Масса тела (вес)
 - 1.3. Окружность и экскурсия грудной клетки
 - 1.4. Жизненная емкость легких
 - 1.5. Мышечная сила кистей рук
 - 2. Исследование функциональной подготовленности 2.1.
 - Пробы с задержкой дыхания
 - 2.2. Артериальное давление
 - 2.3. Частота сердечных сокращений
 - 3. Исследование физической подготовленности 2.1.
 - Гибкость
 - 3.2. Координация
 - 3.3. Скоростно-силовые качества
 - 3.4. Сила
 - 3.5. Скорость
 - 3.6. Выносливость
- VIII. Оценка результатов тестирования 1.
 - Оценка физического развития
 - 2. Оценка функциональной подготовленности 3.
 - Оценка физической подготовленности
- V. Подведение итога тестирования и анализ полученных результатов VI.
 - Список литературы
- VII. Приложения



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На протяжении последних десятилетий отмечается ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков.

В целом по России не менее 60% обучающихся имеют ту или иную патологию. Согласно данным Минздравсоцразвития России в настоящее время только 14% обучающихся в старших классах могут считаться здоровыми. До 80% выпускников школ получают ограничения в выборе профессий по состоянию здоровья, свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

В большинстве реализуемых на современном этапе программах туристско-краеведческой направленности одной из основных задач в той или иной интерпретации является сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся. Характеризующие здоровье показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности, их динамику можно рассматривать как критерии реализации поставленной задачи.

Цель рекомендаций – оказание методической помощи педагогам-практикам по проведению мониторинга важнейших показателей здоровья обучающихся (физического развития, функциональной и физической подготовленности).

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов, методистов учреждений дополнительного образования, реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

Использование рекомендаций в системе дополнительного образования послужит условием для повышения специальной и психолого-педагогической компетентности педагогов-туристов, поможет овладеть технологией проведения мониторинга показателей здоровья, позволит наряду с оценкой уровня знаний и специальных туристских навыков оценивать эффективность реализации программ на протяжении всего срока обучения с последующим проведением коррекционных мероприятий (при необходимости).

Содержание рекомендаций включает описание всех этапов мониторинга: подготовку к тестированию, проведение тестирования (с описанием в доступной форме, с иллюстрациями методик проведения измерений, тестов) и фиксацию результатов, оценку результатов тестирования. В приложениях размещены образцы (бланки) карты тестирования, диагностической карты, таблицы для оценки показателей.

Данные методические рекомендации не имеют аналогов в системе дополнительного образования города.



Карта тестирования показателей здоровья обучающихся

Наименование объединения _____

на базе _____

Дата проведения тестирования _____

№ п/ п	Фамилия, имя	ОБЩАЯ ЧАСТЬ				ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ								
		Дата рождения	Возраст (лет. мес)/ возраст (лет)*	Пол	год обучения	Рост (см)	Масса тела (кг)	Окружность груд- ной клетки (см)			Экспурия грудной клетки	ЖЕЛ (л)	Сила кисти (кг)	
								На выдохе	В покое	На вдохе			Правая	Левая
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														

* - определяется следующим образом: от 9 лет 6 мес до 10 лет 5мес – 10 лет; от 10 лет 6 мес до 11лет 5 мес – 11 лет и т.д.



№ П/П	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ						ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ								
	Задержка дыхания (сек)		АД (мм.рт.ст)		ЧСС (уд./15 сек) (проба Руфье)			Гибкость	Прыжки		Силовые			Бег	
	На выдохе (проба Штанге)	На вдохе (проба Генча)	Max СД	Min СД	В покое лежа (сидя)	После нагрузки 30 приседаний за 45 сек	После 45 сек восстановления		Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 30 сек (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подтягивания (раз)	Бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин. сек.)
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															



ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Наименование объединения _____ на базе _____
Учебный год _____ Год обучения _____

Уровень показателя и его обозначение:

- Высокий уровень – В
- Выше среднего – ВС
- Средний уровень – С
- Ниже среднего – НС
- Низкий – Н



– показатели, характеризующиеся соответствием норме (С), превышающие норму (ВС) и ниже нормы (НС)

В – входная диагностика (октябрь)
И – итоговая диагностика (апрель)



№ п/п	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ									ИТОГ		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ												ИТОГ		
	проба Штанге		проба Генча		АД сист.		АД диагн.		Индекс Руфье			Гибкость		Прыжки через скакалку		Прыжок в длину с места		Подъем туловища		Отжимани €		Бег 30 м				Бег 1000 м
	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	Вср	Иср	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	Вср	Иср
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										



«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТА»: информационный справочник

Автор-составитель Е.Н. Левшина



Приложение содержит дидактический материал, который используется при изучении правил оказания первой доврачебной медицинской помощи в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью в условиях похода, других условиях жизнедеятельности

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Травмы и несчастные случаи, характерные для весенне-летнего периода..

1. Тепловой и солнечный удар
2. Утопление
3. Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся .
 - 3.1. Укусы пчел, ос, шмелей
 - 3.2. Укусы змей
 - 3.3. Укусы клещей

III. Травмы и несчастные случаи, характерные для осенне-зимнего периода

1. Отморожение

IV. Травмы и несчастные случаи, не зависящие от времени года



1. Поражение электрическим током (молнией)..
2. Пищевые отравления
3. Синдром «острого живота»
4. Первая помощь при механических травмах
 - 4.1. Виды травм. Схема оказания первой помощи
 - 4.2. Открытые травмы (раны)
5. Кровотечение. Методы остановки кровотечений
 - 5.1. Методы временной остановки кровотечения
 - 5.2. Техника наложения жгута (закрутки)
6. Закрытые травмы. Принципы оказания первой помощи
 - 6.1. Ушиб, растяжение
 - 6.2. Вывих
 - 6.3. Перелом
7. Особенности оказания первой помощи при некоторых видах травм
 - 7.1. Черепно-мозговая травма
 - 7.2. Травма груди
 - 7.3. Травма позвоночника, спины
 - 7.4. Ожоги
8. Реанимационные мероприятия
 - 8.1. Техника проведения непрямого массажа сердца
 - 8.2. Техника проведения ИВЛ («Рот в рот»)
 - 8.3. Сочетанное проведение ИВЛ и непрямого массажа сердца

V. Приложение

1. Аптечка для детских дошкольных и учебных заведений

VI. Список литературы



«ТУРИЗМ – ЭТО ЗДОРОВО!»: коллективный творческий проект обучающихся объединения «Меридиан – 56»

В приложении представлен образец проектной работы, выполненной учащейся объединения «Меридиан-56» в форме мультимедийной презентации и рассказывающий о туристских маршрутах, пройденных в течение одного года. Используется как дидактический материал для знакомства учащихся с походной деятельностью.



Проектная работа стала дипломантом 1 степени общероссийского конкурса с международным участием «Мое необыкновенное хобби!»

Мое необыкновенное хобби

ТУРИЗМ – это здорово!



Выполнила:
учащаяся НОУ СПО
«Оренбургский
юридический
колледж» (техникум)
Сегень Екатерина

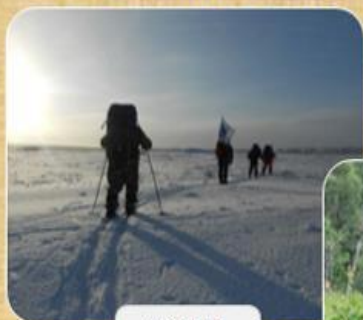
Педагог:
Левшина Елена
Николаевна

г. Оренбург 2014



«Хобби - вид человеческой деятельности, некое занятие, увлечение, которым регулярно занимаются на досуге, для души.
(Википедия)

Кто-то собирает марки... Кто-то вышивает бисером... А я люблю изучать мой родной край. Но изучать его не сидя в библиотеке, не из окна автобуса или на экране телевизора. Мне нравится все увидеть самой, зайти (заехать) туда, где, возможно, еще до меня никто не был. Нравится преодолевать себя, найти предел своих физических возможностей, проверить силу духа. Поэтому я выбрала ТУРИЗМ!



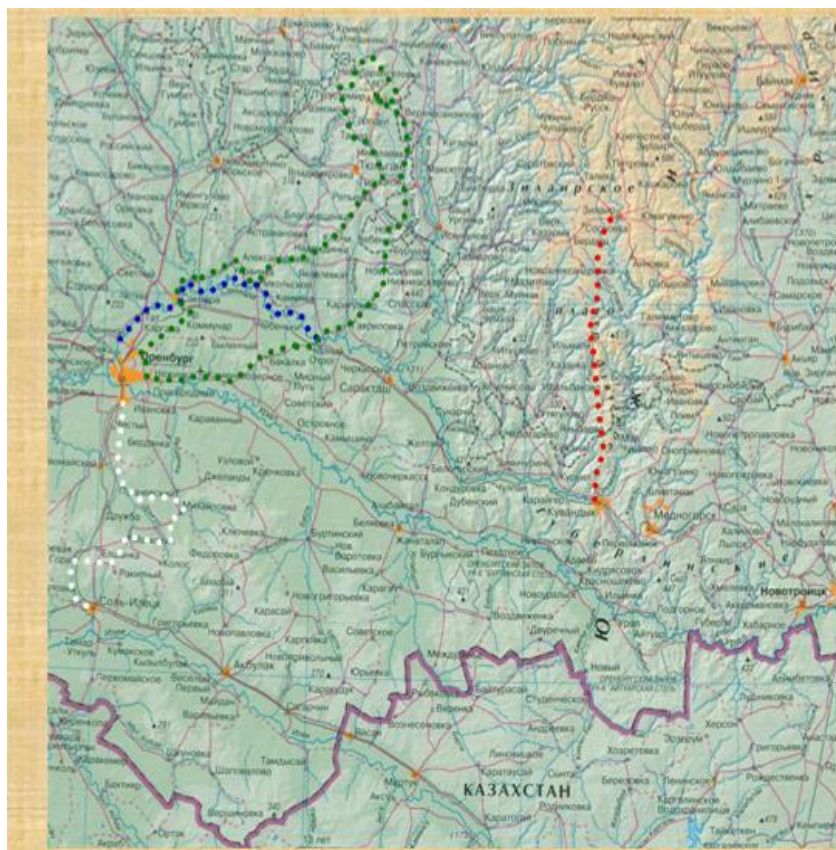
Лыжный поход
3.01-
8.01.2014

Пешеходный поход
26.06-2.07.2014



Велосипедный поход
2.08-7.08.2014

Водный поход
19.08-
24.08.2014



Карта маршрутов 2014 г.

Лыжный маршрут

Пешеходный маршрут

Велосипедный маршрут

Водный маршрут

Лыжный поход

Это не только снег...горы...овраги...ветер...мороз...



...Но и школьные музеи...
памятники времен гражданской
войны... красота окружающей
природы... и просто горячий ужин
с друзьями после трудного дня!





А еще
дежурство по кухне...
Родниковая вода...
Цветочные поля...
Земляничные поляны...



Исток реки Куруил... Гора Восторг... Гора Шайтан... Интересные встречи и находки...





Велосипедный поход



Дороги...Дороги...Асфальт. Щебень. Грунт... Под закатным солнцем и дождем... В лесу и в степи.



Памятники истории, архитектуры, природы.



Гора Янгиз (устье реки Салмыш). Крест, камень и памятная стела «Салмышский бой»



Мы сейчас выше
всех в Оренбургской
области!
(гора Малый Накас)

Храм святой великомученицы Екатерины (село Тугустемир)





Коротко о главном

Сроки проведения	Вид туризма	Категория сложности	Протяженность активной части	Продолжительность
03.01-08.01.2014 г.	лыжный	первая	110 км	6 дней
26.06 – 02.07.2014 г.	пешеходный	первая	108 км	6 дней
02.08 – 07.08.2014 г.	велосипедный	первая	346 км	6 дней
19.08 – 24.08.2014 г.	водный	первая	158 км	6 дней

На моем счету за этот год 722 км пешком, на велосипеде, на лыжах, на байдарке. Но не это главное. Теперь я знаю, на что способна и к чему мне стремиться! Я рада, что увидела замечательную природу своего края, познакомилась и подружилась с новыми хорошими людьми, интересно провела зимние и летние каникулы, многое узнала и многому научилась. Спасибо за это туризму. Я не подвожу итогов – у меня впереди еще много дорог и маршрутов по бескрайним просторам нашей Родины.

Туризм – это здорово!



КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА: дидактическая разработка

Автор Е.Н. Левшина

В приложении представлен образец краеведческой викторины, используемой как форма контроля для оценки знаний обучающихся по теме «Туристский потенциал Оренбурга»

«История города Оренбурга»

1. Дата основания города Оренбурга.
Ответ: 19 (30) апреля 1743 года
2. Кто был первым губернатором Оренбургской губернии?
Ответ: Иван Иванович Неплюев
3. Исследователь земли Оренбургской, его называли «Оренбургским Ломоносовым», по предложению М.Ю. Ломоносова был избран первым членом корреспондентом Академии наук России. О ком идет речь?
Ответ: Петр Иванович Рычков
4. Кто написал эти строки: «Обильный край, благословенный!...»? Он был автором сказки «Аленький цветочек».
Ответ: Сергей Тимофеевич Аксаков
5. Зачем в Оренбург приезжал А.С. Пушкин?
Ответ: для сбора материала о Пугачевском восстании
6. Кто из губернаторов Оренбурга занимался озеленением города в двадцатые годы XIX века? При их правлении появился небольшой бульвар на набережной города, Зауральная роща превратилась в место прогулок и отдыха.
Ответ: губернаторы Петр Кириллович Эссен и Василий Алексеевич Перовский
7. Автор сказок, писавший под псевдонимом Казак Луганский, врач, моряк, строитель мостов, этнограф, общественный деятель, автор толкового словаря.
Ответ: Владимир Иванович Даль



8. Какой ценный экспонат, связанный с именем А.С. Пушкина храниться в Областном Историко-краеведческом музее г. Оренбурга?
Ответ: подлинная посмертная маска А.С. Пушкина
9. Что вы знаете о переименовании реки, на которой расположен г. Оренбург?
Ответ: река Урал до восстания Е. Пугачева называлась Яик
10. Был ли Е. Пугачев в самом городе Оренбурге?
Ответ: нет
11. Среди первых пассажиров железнодорожной линии «Самара-Оренбург» еще до ее официального открытия был великий русский писатель. Назовите его имя.
Ответ: Лев Николаевич Толстой
12. Самый известный выпускник Оренбургского летного училища?
Ответ: Юрий Алексеевич Гагарин
13. Назовите российских космонавтов, чьи имена связаны с Оренбургом.
Ответ: Юрий Гагарин, Валентин Лебедев, Александр Викторенко, Юрий Лончаков (учились в Оренбургском летном училище), Юрий Романенко, Геннадий Манаков – оренбуржцы по рождению.
14. «Человек мира» - так он называл себя сам, замечательный музыкант. Назовите его имя.
Ответ: Мстислав Леопольдович Ростропович – виолончелист с мировым именем, с 14 лет находился с семьей в эвакуации в городе Оренбурге.
15. Как раньше называлась улица Советская?
Ответ: Большая, Николаевская, Губернская.

УСТРОЙСТВО ГОРНОГО ВЕЛОСИПЕДА: предметная проба к модулю «Спортивный туризм (дистанции)»

Задание: поставьте цифру, обозначающую на рисунке деталь (узел), напротив соответствующего названия.





Название узла (детали)	№	Эталон ответа
Багажник		18
Вилка		6
Вынос руля		3
Задний переключатель скоростей		15
Обод		8
Педали		13
Передний переключатель скоростей		11
Покрышка		7
Рама		2
Руль		4
Седло		1
Система шатунов		12
Спицы		9
Тормоз заднего колеса		19
Тормоз переднего колеса		5
Трещотка		16
Цепь		14
Щиток заднего колеса (заднее крыло)		17
Щиток переднего колеса (переднее крыло)		10



КАТЕГОРИЙНЫЕ ТУРИСТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (МАРШРУТЫ) ОБЪЕДИНЕНИЯ «МЕРИДИАН-56»: статистика за 2006-2017 гг.

В приложении представлены статистические данные о категорийных туристских спортивных маршрутах, совершенных с участием обучающихся объединения «Меридиан-56» за период с 2006 по 2017 г.

№ п/п	Год	Сроки	Вид туризма	КС	Маршрут (коротко)	Продолжительность (дней)	Протяженность (км)
1	2006	12.06-19.06	VELO	I	Ю.Урал: г.Оренбург-с.Тат.Каргала-р.ц.Сакмара- с.Украинка-с.Тимашево-с.Свиногорка-с.Ташлахр.Мал.Накас-с.Николаевка-с.Троицкое-с.Нов.Чебеньки-с.Нов.Сокулак-с.Карагузино-п.Саракташ-с.Новочеркасск-с.Каменноозерное-г.Оренбург	8	427
2	2006	12.07-17.07	ВОД (БАЙД)	I	Ю.Урал: р. Урал, с. Красногор-г. Оренбург	6	156
3	2007	10.05-17.05	VELO	I	Ю.Урал: г.Оренбург-с.Паника-с.Старицкое-Беляевка-р.Уртабуртя-с.Карагач-с.Орловка-с.Сазан -с.Акбулак-г.Соль-Илецк-с.Маякское	5	352
4	2007	10.07-18.07	VELO	II	Ю.Урал: п.Саракташ-с.Исянгулово-с.Кугарчи-р.Иняк-с.Юлдыбаево 3-е-с.Побоище-с.Кананикольский-с.Ивано-Кувалат-п.Зилаир-с.Бердяш-с.Новоалександровка-с.Уразбаево-исток р.Куруил-р.Вазям-хр.Дзюу-Тюбе-с.Каипово-с.Бискужа-г.Кувандык	9	428
5	2007	22.-7-26.07	ВОД (БАЙД)	I	Ю.Урал: р. Урал, с. Красногор-г. Оренбург	5	161
6	2007	06.08-11.08	ПЕШ	I	Ю.Урал: с. Исянгулово-Мал.Накас-п.Тюльган	6	136
7	2008	03.06-09.06	ПЕШ	I	Ю.Урал: п. Зилаир-г. Кувандык	7	110
8	2008	13.06-18.06	ВОД (БАЙД)	I	Ю.Урал: р. Урал, с. Красногор-г. Оренбург	6	156
9	2008	21.06-28.06	VELO	I	Ю.Урал: г.Оренбург-п.Жэкспериментальный-р.Донгуз-р.Черная-с.Димитровский-с.Краснохолм-с.Нижнеозерное-с.Садовый-п.Переволоцкий-г.Медвежий лоб-с. Кариновка-исток р.Самара-с. Репино-г. Оренбург	6	356
10	2008	05.08-15.08	VELO	I	Прикаспийская низменность: г.Уральск-с.Акжайк-с.Шагатай-р.Солянка-с.Кенсуат-с.Базартобе-с.Сарман-с.Индерборский-с.Жарсуат-с.Бесикты-г.Атырау-с.Пешной	11	685



№ п/п	Год	Сроки	Вид туризма	КС	Маршрут (коротко)	Продолжительность (дней)	Протяженность (км)
11	2009	19.01-23.01	лыж	I	Ю.Урал: г. Оренбург - п.Экспериментальный-р.Донгуз-п.Ащибута-с.Маякское-с.Мещеряковка-с.Перовка-с.Маякское-с.Боевая Гора-г. Соль-Илецк	5	111
12	2009	01.05-08.05	комби (велo+вод)	II	Ю.Урал: вело (279): Кандуровка-р. Сакмара(с.Малоюлдыбаево) +Янтышево-Кувандык; вод(110): сплав по р. Сакмара (от Малоюлдыбаево до с.Янтышево)	8	389
13	2009	06.06-11.06	вело	I	Ю.Урал: г. Оренбург-Святой камень-р.Донгуз-с.Краснохолм-п.Переволоцкий-исток Самары-г.Оренбург	6	338
14	2009	22.06-28.06	пеш	I	Ю.Урал: с.Баш.Ургинка-с.Кугарчи-р.Бол.Ик-хр.Мал.Накас-п.Тюльган	6	115
15	2009	18.08-22.08	вод (байд)	I	Ю.Урал: р. Урал, с. Красногор-г. Оренбург	5	153
16	2010	01.05-08.05	пеш	II	Ю.Урал: с.Красный Кушак-г. Кувандык	9	141
17	2010	01.06-06.06	пеш	I	Ю.Урал: п. Зилаир-г. Кувандык	6	110
18	2010	05.07-12.07	вело	I	Ю.Урал: г.Бузулук-с.Аксаково-п.Тоцкое	8	443
19	2011	21.03-25.03	лыж	I	Ю.Урал: с.Мухамедьярово-с.Донское-с.Никольск-с.Новоуральск-с.Краснознаменка-г.Кувандык	5	108
20	2011	02.05-08.05	вод (кат)	II	Ю.Урал: р. Сакмара, с. Юлдыбаево-г. Кувандык	7	229
21	2011	03.06-07.06	вело	I	Ю.Урал: г. Оренбург-Святой камень-р.Донгуз-с.Краснохолм-с.Чернореченское-с.Краснополлье-с.Чернореченское-пос.им.Ленина-г.Оренбург	5	283
22	2011	19.06-24.06	пеш	I	Ю.Урал: г.Кувандык-р.Кураган-исток р. Куруил-г.Кувандык	6	109
23	2011	06.08-18.08	пеш	III	Кузнецкий Алатау: п. Амзас-р.Мал.Казыр-пер. Караташский-оз.Хунухузук-пер. Ледовый+НГПИ-оз.Харатс-пер.Козьи ворота-г.Верх.Зуб-р.Верх.Тайжасу-р. Бельсу-пер. Бумеранг -р. Ниж.Тайжасу-пер. Тайжасу (1Б)-руч.Высокогорный-пер.АЛКИС(1А)-п.Амзас	13	144
24	2011	24.08-28.08	вод(лодка)	I	Ю.Урал: р. Урал, с. Красногор-г. Оренбург	5	156
25	2012	03.01-08.01	лыж	I	Ю.Урал: г.Кувандык-с.Новосамарск-с.Краснознаменка-с.Новоуральск-с.Никольск-с.Донское-с.Мухамедьярово	6	118



№ п/п	Год	Сроки	Вид туризма	КС	Маршрут (коротко)	Продолжительность (дней)	Протяженность (км)
26	2012	29.04-07.05	комби (велo+вод)	II	Ю.Урал: вело (270): ст. Желтая-с.Малиновка-с.Ильмала-с.Агурда-с.Биштиряк-исток р. Куруил-с.Акьюлово-с.Сабырово-с.Юлдыбаево; вод (131): с. Юлдыбаево-Акназарово; ело: с.Акназарово-р.Катрала-с.Новоказанка-г.Кувандык	9	401
27	2012	04.06-09.06	вело	I	Ю.Урал: г.Оренбург-ур.Святой камень-р. Донгуз-с.Нишнепавловка-с.Чернореченское-с.Краснополье-п.Переволоцк-г.Медвежий лоб-исток р.Самара-г.Оренбург	6	373
28	2012	16.06-21.06	пеш	I	Ю.Урал: п. Зилаир-г. Кувандык	6	109
29	2013	03.01-08.01	лыж	I	Ю.Урал: г.Кувандык-с.Новосамарск-с.Краснознаменка-с.Новоуральск-с.Донское-с.Мухамедьярово	6	113
30	2013	30.04-08.05	пеш	II	Ю.Урал: с.Красный Кушак-г. Кувандык	9	141
31	2013	16.06-22.06	пеш	I	Ю.Урал: п. Зилаир-г. Кувандык	7	109
32	2013	11.08-16.08	вело	I	Ю.Урал: г.Оренбург – р.ц. Сакмара-с.Ташла-с.Тугустемир-с.Даут-Каюпово-с.Алмала-Троицкое-с.Новые Чебеньки-с.Гавриловка-с.Черный Отрог-г.Оренбург	6	343
33	2014	03.01-08.01	лыж	I	Ю.Урал: г.Оренбург-с.Светлогорка-с.Михайловыка-с.Маякское-с.Боевая Гора-г.Соль-Илецк	6	110
34	2014	26.06-02.07	пеш	I	Ю.Урал: п. Зилаир-г. Кувандык	7	109
35	2014	02.08-06.08	вело	I	Ю.Урал: г.Оренбург-хр.Мал.Накас-г.Оренбург	6	346
36	2014	19.08-23.08	вод (байд)	I	Ю.Урал: р. Сакмара, с. Черный Отрог-г. Оренбург	5	153
37	2015	30.04-08.05	пеш	II	Ю.Урал: с.Красный Кушак-г. Кувандык	9	136
38	2015	06.07-11.07	вело	I	Ю.Урал: г.Оренбург - с.Тугустемир-с.Троицкое-с.Гавриловка-с.Чебеньки-г.Оренбург.	6	358
39	2015	15.08-19.08	вод (байд)	I	Ю.Урал: р. Сакмара, с. Черный Отрог-г. Оренбург	5	153
40	2016	01.05-07.05	вод (кат)	II	Ю.Урал: р.Сакмара, с.Юлдыбаево-г.Кувандык	7	229
41	2017	03.01-07.01	лыж	I	Ю.Урал: г.Оренбург-г.Соль-Илецк	5	110
42	2017	29.04-07.05	пеш	II	Ю.Урал: с.Красный Кушак-г. Кувандык	9	150



ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И КРАЕВЕДЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ: форма контроля и аттестации обучающихся (2016-2017 уч. г.)

В приложении представлен календарь массовых туристско-спортивных и краеведческих мероприятий (соревнований, конкурсов), которые традиционно проводятся в городе Оренбурге различными организациями и используются как предметные пробы при реализации модуля «Спортивный туризм (дистанции)».

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ПРОВОДЯЩАЯ ОРГА-	ДИСТАНЦИИ, КЛАССЫ И ДР.
ОБЛАСТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
24-25.09.2016	Осенний (финальный) этап Кубка Оренбургской области по СТ среди детей и молодежи	Парк «Зауральная роцца»	ООДТ-ДиМ	«Дистанция-пешеходная» (1-2 класс), «фигурное вождение» (1-2 класс), «триал» (1-2 класс)
21-22.01.2017	Зимний этап Кубка Оренбургской области по СТ среди детей и молодежи	ДЮСШ № 3 (спорт.зал)	ООДТ-ДиМ	«Дистанция-пешеходная» (1-2 класс), «фигурное вождение» (1-2 класс)
22-23.04.2017	Весенний этап Кубка Оренбургской области по СТ среди детей и молодежи «Подснежник»	п. Гребени (Сакмарский р-н)	ООДТ-ДиМ	«Дистанция-пешеходная-связка» (1-2 класс), «дистанция-пешеходная-группа» (3 класс), «триал» (1-2 класс)
Апрель 2017 (финал)	Областной дистанционный конкурс «Краеведческий калейдоскоп»	г. Оренбург	ООДТ-ДиМ	Мультимедийные презентации о походах, массовых туристских мероприятиях
ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
15-18.09.2016	Городской слет юных туристов-краеведов	ДООЛ «Чайка» (Протопоповская роцца)	УО, СДЮ ТЭ	Дистанции 1 класса: «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-группа», «фигурное вождение», «триал», ориентирование «в заданном направлении»
25.09.2016	Городские соревнования по туризму «Осенняя мозаика», посвященные	Парк «Зауральная роцца»	УО, ДТДиМ, ФСТ	Пешеходный, велосипедный, водный туризм и ориентирование



	«Всемирному дню туризма»			
27.09.2016	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золото осени»	Парк «Зауральная роща»	СДЮТЭ	Дистанция «по выбору»
01.10.2016	Открытый чемпионат города по СТ на велодистанциях «Серебряные спицы»	Парк «Зауральная роща»	КФКиС, ФСТ	«Фигурное вождение», «триал» (2-3 класс)
08.10.2016	Первенство города по СТ на пешеходных дистанциях	Набережная р. Урал	КФКиС, ФСТ, СДЮТЭ	«Дистанция-пешеходная-группа» (1-2 класс)
3.11.2016	Городские соревнования по топографии «Таинственные знаки»	СДЮТЭ	СДЮТЭ	
13.11.2016	Осенний этап Кубка города по СТ на велодистанциях «Шаг к победе»	ДЮСШ № 3 (спорт.зал)	КФКиС, ФСТ	«Фигурное вождение», «триал» (1-2 класс)
3-4.12.2016	II этап Кубка города по СТ на пешеходных дистанциях «Переправа»	ДЮСШ № 3, СОШ № 64 (спорт.зал)	КФКиС, СДЮТЭ, ФСТ	«Дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» (1-2 класс)
Декабрь 2016	Чемпионат города по туристским спортивным маршрутам «Просторы России»	г. Оренбург (заочно, по итогам календарного года)	ФСТ	По видам туризма
Декабрь 2016	Городские лично-командные соревнования «Туристский меридиан»	г. Оренбург (заочно, по итогам календарного года)	ФСТ	По результатам набранных «километров здоровья» в туристских путешествиях и походах
Декабрь 2016	Городской конкурс «Лидер»	г. Оренбург (заочно, по итогам календарного года)	ФСТ	Номинации «турист-походник», «турист-спортсмен», «судья по туризму», «лучшее тур. Объединение»
06.01.2017	Городские соревнования по основам медицинских знаний «Айболит»	СДЮТЭ	СДЮТЭ	Первая доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего
15.01.2017	Зимний этап Кубка города по СТ на велодистанциях	ДЮСШ № 3 (спорт.зал)	КФКиС, ФСТ	«Фигурное вождение», «триал» (1-2 класс)



	«Велокарусель»			
04.02.2017	Открытые первенство и чемпионат города по СТ на лыжных дистанциях «Метелица»	Парк «Зауральная роща»	КФКиС, ФСТ	«Дистанция-лыжная» (1-2 класс)
11.02.2017	Соревнования по СТ «Снеговик»	Парк «Зауральная роща»	СДЮТЭ	«Дистанция-лыжная-группа» (1 класс)
12.02.2017	Городские соревнования на маршруте лыжного туристского марафона «Снежное кольцо Оренбурга», в рамках Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России»	Окрестности города (старт и финиш в Зауральной роще)	ФСТ, ДЮСШ № 3	От 8 до 45 км
23.02.2017	Городские соревнования на маршруте лыжного туристского марафона «Огненные дороги»	Сакмарский район (г. Янгиз) – г. Оренбург	ФСТ, ДЮСШ № 3	35 км
05.03.2017	Городские соревнования по туристскому ориентированию на лыжах «Зимовей»	Лесной массив «Подмаячный»	ФСТ, ДЮСШ № 3	Дистанция маркированная
11-12.03.2017	I этап Кубка города по СТ на пешеходных дистанциях «Переправа»	ДЮСШ № 3 (спорт.зал)	КФКиС, ФСТ	«Дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-группа» (1-2 класс)
12.03.2017	Городские соревнования по СТ на велоциклетках в закрытых «Быстрые колеса»	ДЮСШ № 3 (спорт.зал)	КФКиС, ФСТ	«Фигурное вождение», «триал» (1-2 класс)
09.04.2017	Первенство города по СТ на велоциклетках «Колесо фортуны»	Парк «Зауральная роща»	КФКиС, ФСТ	«Фигурное вождение», «триал» (1-2 класс)
15.04.2017	Городские соревнования по СТ на пешеходных дистанциях	Набережная р. Урал	СДЮТЭ	«Дистанция-пешеходная» (1-2 класс)
15-16.04.2017	Открытый чемпионат города по СТ на пешеходных дистанциях «Открытие сезона»	Парк «Зауральная роща»	КФКиС, ФСТ	«Дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-группа» (2-3 класс)



14.05.2017	Открытые первенство и чемпионат города по СТ на водных дистанциях «Вешние воды»	Парк «Зауральная роша», р. Урал	КФКиС, ФСТ	«слалом», «гонка» (без класса)
11.06.2017	Городские соревнования по СТ на водных дистанциях «Здравствуй, лето!»	Парк «Зауральная роша», старица р. Урал	КФКиС, ФСТ	«Слалом», «гонка», «спасработы» (без класса)

СТ – спортивный туризм

ООДТДиМ – Оренбургский областной дворец творчества детей и молодежи им. В.П. Поляничко

УО – управление образования администрации г. Оренбурга

СДЮТЭ – «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Оренбурга

ФСТ – Федерация спортивного туризма г. Оренбурга

ДТДиМ – Дворец творчества детей и молодежи г. Оренбурга

КФКиС – комитет по физической культуре и спорту администрации г. Оренбурга



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОФП

Автор-составитель Е.Н. Левшина

В приложении представлены методические рекомендации, разработанные Левшиной Е.Н. Рекомендации содержат краткую информацию об основных физических качествах и способах их развития, примерную структуру занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для развития силы, гибкости.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.

Общая физическая подготовка служит основой **специальной подготовки**. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма и осуществляется на тренировочных занятиях модуля «Спортивный туризм (дистанции)». Одновременно в процессе ее развиваются и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-велосипедиста и пешеходника особенно важны сила и выносливость ног, а учитывая современные требования к участникам соревнований на пешеходных дистанциях – также и сила рук.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Тренировочные занятия по общей физической подготовке в зависимости от погодных условий проводятся на спортивных площадках и школьном стадионе или в спортивном зале. Занятия на воздухе позволяют не только включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции, но и способствуют закаливанию организма.

Специально подобранные упражнения и соответствующие виды спорта (легкая атлетика, баскетбол, футбол) помогает развивать физические качества, в первую очередь нужные туристу: выносливость, силу, быстроту, ловкость. Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно и ее следует развивать специальной тренировкой. Поэтому упражнения для развития силы в форме круговой тренировки используются на каждом занятии по ОФП.

Бег на длинные дистанции (развивающий выносливость) чередуется со спортивными играми (развивающими как выносливость, так и быстроту, скорость, ловкость).

На заключительном этапе каждого занятия выполняется комплекс упражнений на развитие гибкости (заминка), который также способствует



снижению функциональной активности организма и приведению его в спокойное состояние.

Таким образом, можно выделить два основных типа занятий по общей физической подготовке, условно названных «выносливость-сила» и «быстрота-ловкость-сила».

Примерная структура занятия (90 мин)

(тип «выносливость-сила»)

1. Медленный кросс – 20-30 мин.
Темп выбирается обучающимися самостоятельно. В зависимости от уровня физической подготовки, возможно чередование бега и быстрой ходьбы.
2. Разминка – 10 мин.
3. Круговая тренировка (упражнения на развитие силы) – 30-40 мин.
4. Упражнения на развитие гибкости (заминка) – 10 мин.

Примерная структура занятия (90 мин)

(тип «быстрота-ловкость-сила»)

1. Медленный бег (5 мин).
2. Разминка (10 мин).
3. Круговая тренировка (упражнения на развитие силы) (30-40 мин).
4. Спортивные игры (баскетбол, футбол) – 30 мин
5. Упражнения на развитие гибкости (заминка) – 10 мин.

Разминка

Она должна охватывать все тело по максимуму. Это не требует длительного времени, и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут.

Стандартная разминка выполняется из основного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела или на бедрах:

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
- вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;
- руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
- разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
- разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
- руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
- выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
- махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.



Круговая тренировка

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. При этом выбираются хорошо знакомые обучающимся упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед обучающимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель этим способом уточняем последующую дозировку.

Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в занятие с учетом физической подготовленности группы, полового состава, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах между упражнениями используется медленный бег (100–200 м).

Комплекс круговой тренировки для развития силы:

1. И.п: упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук (отжимания).



2. И.п.: лежа на спине, колени согнуты, стопы закреплены (удерживаются), руки за головой. Поднимание туловища с касанием локтями коленей.
3. И.п.: стоя, правая нога - на высокой скамейке. Выход в положение стоя на правой ноге на скамейке, спина прямая, без помощи рук. Затем возврат в и.п.. После выполнения заданного количества упражнений, смена опорной ноги.
4. И.п.: упор сзади, руки на скамейке (шведской стенке), прямые ноги на полу, туловище прямое. Сгибание рук до прямого угла с последующим разгибанием.
5. И.п.: лежа на животе, руки за головой, стопы закреплены (удерживаются). Поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
6. И.п.: стоя на небольшом возвышении так, чтобы пятка и основная часть стопы «свисали», придерживаясь за стену для сохранения равновесия. Опускание пяток максимально вниз с последующим выходом на носки. Упражнение можно выполнять как на двух ногах, так на одной с последующей сменой ног.
7. Прыжки через скакалку с вращением вперед
8. И.п.: упор присев. Выпрыгивание вверх с поднятием рук.

Заминка

Хорошее завершение тренировки - это статическая растяжка. Не надо стремиться улучшить результат по стретчингу. Цель заминки – просто расслабить мышцы. Во время выполнения упражнений должно ощущаться только лишь натяжение мышц и связок, но не боль. Выполнять упражнения следует плавно и аккуратно, прислушиваясь к своим ощущениям.

Комплекс упражнений на растяжку

1. И.п.: стоя. Опустить голову вниз, прижимая подбородок к груди и замереть в этом положении на 4-5 секунд. Затем отвести голову назад и замереть, выполняя статическую растяжку шейных мышц. Аналогично первым двум выполнять вращения головы вправо и влево.
2. И.п.: стоя. Правую руку вытянуть поперек груди. Левую руку положить немного выше локтя правой и аккуратно тянуть руку на себя, параллельно прижимая ее к груди. В точке статического напряжения внутренняя часть правого локтя прижата к левому плечу. Затем поменять руки.
3. И.п.: стоя.левой рукой взяться за предплечье правой руки и тянуть правую руку влево и немножко вверх. В точке, когда чувствуется напряжение среднего пучка дельтовидной мышцы (по факту точка растяжки) задерживаемся 10-15 секунд, после чего поменять руки.
4. И.п.: стоя. Правую руку, согнутую в локтевом суставе, завести за голову сзади.левой рукой взять за локоть правой руки и тянуть правый локоть за голову вниз. В точке, где максимально чувствуется растяжение трицепса, замереть и тянуть мышцу 10-15 секунд, после чего поменять руки.
5. И.п.: стоя. Завести руки за спину, сцепить в замок и отводить этот «замок» назад и вверх.
6. И.п.: стоя у шведской стенки (дверного косяка, дерева, др. вертикальной опоры). Встать к шведской стенке, взяться вывернутой рукой за вертикальную опору. Разворачивать корпус в сторону от руки и, почувствовав максимальное растяжение мышцы, замереть на 10-15 секунд, после чего поменять руки.
7. И.п.: сидя на пятках. Положить вытянутые вперед прямые руки на пол.



Тянуть руки максимально вперед, и в точке максимального растяжения, замереть на 20-30 секунд. Данное упражнение можно заменить упражнением «кошка».

8. И.п.: стоя у опоры (гимнастический козел, стол, спинка стула). Облокотиться на опору руками, и стараясь не сгибать ноги в коленях, выполнять наклон можно ниже.

9. И.п.: лежа на животе. Упереться прямыми руками в пол и поднять плечи. Запрокинуть голову назад и, не меняя положения тела, тянуть плечи и голову назад и вверх. Почувствовав максимальное растяжение мышц пресса, замереть и оставаться в этом положении 20-30 секунд.

10. И.п.: выпад правой ногой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10-15 секунд, после чего поменять ноги.

11. И.п.: стоя. Поднять правую ногу (стопу) назад, взять ее правой рукой, дотянуть до ягодицы и замереть на 15-20 секунд, после чего поменять ноги. Если сложно удерживать равновесие, можно свободной рукой слегка облокотиться на стену (опору).

12. И.п.: сидя на полу. Вытянуть ноги вперед. Наклониться к ногам, взяться руками за стопы и растягивать мышцы спины, выпрямляя колени. В точке максимального растяжения замереть на 20-30 сек.

13. И.п.: лежа на спине. Медленно поднять и завести прямые ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Удерживать позу 10-15 секунд.

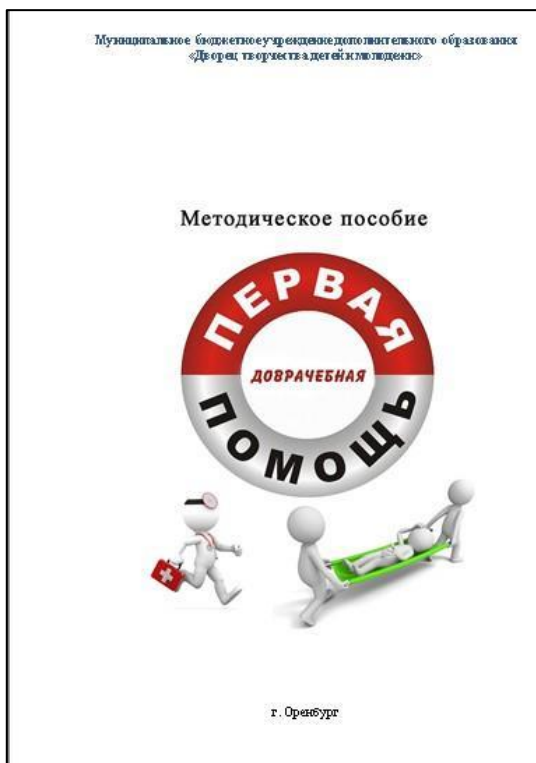
14. И.п.: стоя. Подняться на носочки, в точке наибольшего напряжения икроножных мышц задержаться на 8-10 секунд.

15. И.п.: сидя на полу. Подтянуть пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводить колени, упираясь в них локтями, в точке максимального растяжения замереть на 8-10 секунд.



«ТУРИЗМ: ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ»: методическое пособие

Автор-составитель Е.Н. Левшина



В приложении представлены фрагменты методического пособия, разработанного Левшиной Е.Н. и используемого при изучении тем модуля «Первая доврачебная помощь». В пособие включен теоретический материал, различные практические задания и проверочные материалы в соответствии с темами занятий по каждому году обучения.

1 год обучения

Тема «Медицинская аптечка»

Групповая аптечка

В туристских походах возможны ситуации, в которых участники должны оказывать медицинскую помощь своим товарищам. Такие случаи, увы, не редки, причем диапазон возможных неприятностей велик - от пищевого отравления до травмы. И рассчитывать, как правило, рассчитывать приходится лишь на собственные силы. И в такой ситуации грамотно собранная аптечка окажет неоценимую помощь.

Готовые наборы для походной аптечки можно приобрести в аптеках, однако лучше их укомплектовать самостоятельно, пользуясь советами врача-путешественника (это очень желательно, т.к. врач обычный врач назовет кучу ненужных препаратов), собственным опытом и учитывая специфику путешествия и состояние здоровья участников похода.

Основные принципы формирования аптечки

Групповая аптечка должна составляться очень тщательно. Состав ее определяется, исходя из количества участников, длительности и труднодоступности района похода, времени года, вида туризма. При комплектовании аптечки необходимо придерживаться следующих принципов:



- **«скоропомощность»**. Лекарства должны быть рассчитаны на лечение острых заболеваний и повреждений, которые могут угрожать жизни и здоровью, т.е. те, без которых невозможно оказать первую необходимую помощь.

- **доступность**. Для комплектования аптечки используются широко распространенные и доступные препараты (которые имеются в наличии практически в любой аптеке), для приобретения которых не требуется рецепт врача.

- **«проверенность»**. Предпочтение надо отдавать тем лекарствам, с которыми вы так или иначе уже имели дело, знаете дозировку, показания и противопоказания к применению.

- **надписи на лекарствах**. Для удобства использования лекарств все надписи на них в случае изоляции стекла, использовании самодельных упаковок должны быть восстановлены. Должны быть указаны название лекарства, концентрация (если это необходимо), срок годности. Например: "перекись водорода 3%, годна до X.16."

- **список с рекомендациями**. Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться человек, не обладающий достаточными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями.

- **облегчение веса**. Отдавайте предпочтение легким упаковкам лекарств. Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло. Старайтесь свести его количество к минимуму. Можно отказаться от вторичных упаковок (коробок), но сохранить инструкцию по применению

- **изоляция стекла**. Если в аптечке все же присутствуют лекарства в стеклянной упаковке, их нужно обклеить лейкопластырем (это не относится лишь к ампулам). Это создает некоторую амортизацию, а если уж стекло разобьется, то осколки большей частью останутся на пластыре. Ампулы следует упаковать в отдельную небьющуюся тару.

- **удобство переноски вне рюкзака**. В ряде ситуаций может потребоваться переноска аптечки отдельно от рюкзака. На этот случай она должна быть оснащена лямкой или ручками для транспортировки. Лучше всего упаковывать ее в небольшой рюкзачок.

- **яркая маркировка упаковки**. По внешнему виду аптечка должна легко отличаться, скажем, от ремнабора. Традиционное обозначение - красный крест на упаковке (на верхней ее стороне).

- **квалификация «медика» (санитара) группы**. В том случае, если в группе есть участник (медик), умеющий выполнять внутримышечные и подкожные инъекции, в состав аптечки имеет смысл включить препараты в виде растворов для инъекций. Надо помнить, что при инъекционном введении лекарства его действие наступает быстрее и может проявляться сильнее, чем в случае приема таблеток.

Особенности комплектования аптечки

В случае если поход непродолжительный и маршрут предусматривает ежедневное прохождение непосредственно (или вблизи) населенных пунктов, то состав аптечки по сравнению с базовым списком можно уменьшить



(количественно и качественно) – так, чтобы медикаментов хватило для оказания самой неотложной помощи (до момента доставки в лечебное учреждение населенного пункта). Если же группа собралась в поход по труднодоступному району, где до ближайшей деревни будет не менее 200 км, то лекарства стоит подобрать очень внимательно.

Если аптечка собирается для зимнего (лыжного) похода или похода в межсезонье, связанных с воздействием низких температур, следует особое внимание обратить на наличие в аптечке препаратов, применяемых при простудных заболеваниях, для профилактики отморожений.

В пешеходном походе следует особенно позаботиться о профилактике потертостей, мозолей и запастись средствами для их лечения.

В весенне-летний период в аптечке следует предусмотреть медикаменты, используемые при тепловых и солнечных ударах, ожогах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей. При проведении похода в районах, эндемичных по клещевому энцефалиту, следует предусмотреть лекарства, используемые для экстренной помощи при укусах клещей.

Состав аптечки и назначение медикаментов

Ниже в таблице приведен примерный базовый состав аптечки на группу до 10 человек для похода I-II категории сложности, который может дополняться и изменяться в зависимости от условий (времени года, вида туризма, сложности и района похода и т.д.), а также указаны показания для применения того или иного препарата (инструмента). В аптечку не включены препараты для инъекций.

№	Наименование	Кол-во	Показания
1. Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства			
1.	Термометр	1	Измерение температуры
2.	Кровоостанавливающий жгут	1	Остановка массивного кровотечения
3.	Ножницы (из нержавеющей стали)	1	Разрезание бинта, пластыря
4.	Вата медицинская	100 г	Смазывание растворами, наложение компрессов (перевязочный материал)
5.	Стерильные салфетки	1 уп.	Наложение на раны, промывание ран и глаз
6.	Спирт медицинский	200 мл	Обработка кожи, приготовление компрессов, остановка незначительного кровотечения
7.	Бинт медицинский стерильный (шириной 5-7 и 10-14 см)	4	Наложение повязок, обработка кожи, ран
8.	Бинт эластичный	1	Наложение повязок после растяжений или ушибов суставов.
9.	Пластыри бактерицидный 2,5x7,2	15 шт.	Заклеивание мозолей, ранок и пр.
10.	Пластырь в рулоне (1x250, 3x250)	по 1 шт.	Фиксация повязок
11.	Сульфацил-натрий 30% раствор ("Альбуцид")	1 фл.	При конъюнктивите, попадании инородных тел в глаза



2. Обработка ран, ушибов, ожогов			
12.	Перекись водорода	100 мл	Останавливает незначительное кровотечение. Обеззараживание ран
13.	Хлоргексидина биглюконат	1 фл.	Обеззараживание ран
14.	Йод 5% (Бриллиантовый зеленый)	1 фл.	Обработка краев ран
15.	Мазь “Левомеколь”	фл. 60 г	Заживляющая, антибактериальная мазь
16.	Гель “Индовазин” (“Нурофен”)	1-2 туб.	Обезболивание, против воспаления, рассасывание синяков, при растяжениях связок, ушибах суставов.
17.	Цефалексин (капсулы 0,25 г)	20 капс.	При нагноении ран
18.	Дермазин (крем)	1 туб.	При ожогах
3. Обезболивающие и жаропонижающие			
19.	Парацетамол (ацетилсалициловая кислота)	20 таб. по 0,5 г	Жаропонижающее, обезболивающее.
20.	Цитрамон	10 таб.	От головной боли и повышенной температуры тела
21.	Пенталгин	10 таб.	При различных болевых синдромах
22.	Кеторол или Найс	20 таб.	Обезболивающее, противовоспалительное средство
4. При заболеваниях органов дыхания			
23.	Фурацилин	40 таб.	Для полоскания горла, может применяться и для повязок на раны.
24.	Санорин (ксимелин, назол, нафтизин и т.д.)	1 фл.	При насморке
25.	Фарингосепт	20 таб.	Для рассасывания при болях в горле
26.	Амброксол (бромгексин, мукалтин)	20 таб.	От кашля
5. При сердечно-сосудистых заболеваниях			
27.	Валокордин	1 фл. (20 мл)	Успокаивает, снимает чувство страха, нервозность, также при сердечных болях после стресса.
28.	Нитроглицерин (драже или таблетки)	1 уп.	При сильных “сжимающих” болях в сердце, отдающих в левую руку, лопатку.
6. При аллергических состояниях			
29.	Кларитин (супрастин, кларотадин, лоратадин)	10 таб.	При аллергических ринитах, крапивнице, отеке Квинке, реакции на укусы.
7. При желудочно-кишечных заболеваниях			
30.	Уголь активированный	100 таб.	Сорбент, при отравлениях, рвоте, расстройстве желудка
31.	Фестал (мезим)	10 таб.	При “расстройстве” желудка.



32.	Левомецетин	20 таб. по 0,5 г	При тяжелых кишечных инфекциях
33.	Регидрон	5 пак.	Для восстановления водного баланса после рвоты, поноса
34.	Лоперамид	10 капс.	Против поноса.
35.	Но-шпа (спазмолгон)	20 таб.	При почечной и печеночной колике, спазмах желудка, болях в животе
36.	Сенадексин	10 таб.	Слабительное
8. Стимулирующие и транквилизирующие средства			
37.	Нашатырный спирт	1 фл.	При обмороке, потере сознания
9. Противовирусные и антибактериальные средства			
38.	Анаферон (арбидол)	(1 уп.)	Вирусные заболевания, грипп
39.	Офлоксацин (оксациллин, доксициклин)	10 таб.	Антибактериальное средство широкого спектра действия
40.	Ацикловир (зовиракс) крем	1 шт.	От герпеса

Транспортировка и хранение аптечки

Рассмотрим требования, предъявляемые к упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри нее.

- **жесткость.** Аптечка должна иметь упаковку, сохраняющую форму и предохраняющую содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне его. В этом отношении, пожалуй, наиболее удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах. Они во многом похожи на профессиональные укладки, используемые бригадами "Скорой помощи" и спасательными формированиями. При выборе конкретного типа укладки надо обратить внимание на надежность замков и соединения ящика с крышкой.

- **герметизация.** Даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой. Отличный вариант – упаковка ящика с лекарствами в гермомешок (им часто пользуются туристы, особенно водники). Не лучшим решением станет упаковка аптечки в целлофановый пакет.

- **амортизация ударов.** Рекомендуется сделать амортизирующие прокладки внутри упаковки всей аптечки и отдельных блоков лекарств. Способ проверки прост - в аптечке, сброшенной в рюкзаке на твердую поверхность с высоты нескольких метров, ничего не должно разбиться

Для удобства использования и переноски аптечки предлагается "блочная" ее укладка. Все имеющиеся медикаменты делятся на 2 части: аптечка экстренной помощи и все остальное. К первой группе относятся те лекарства, которые применяются в неотложных ситуациях, требующих немедленного реагирования. Эта часть аптечки хранится в легкодоступном месте и в аварийной ситуации должна извлекаться в считанные секунды. Предполагается, что состав ее разумно минимален.



В основной аптечке целесообразно объединить в блоки лекарства одной группы, что значительно облегчит их поиск. В этом смысле упоминавшиеся ранее ящики для инструментов удобны тем, что разбиты на секции, по которым удобно разложить медикаменты.

Индивидуальная походная аптечка

Индивидуальная аптечка в большинстве случаев нужна только в качестве страховки от неприятностей со здоровьем. Но это не означает, что она не нужна вообще. Есть два требования к ней: 1. Она должна быть собрана самостоятельно, ее состав подстраивает каждый под себя. 2. Она должна быть с собой во время похода в доступном месте. Тогда в нужный момент походная аптечка принесет туристу неоценимую пользу.

Итак, в набор аптечки индивидуальной могут войти:

- средства от имеющихся хронических заболеваний (т.е. те препараты, которые лично вы принимаете постоянно или очень часто);
- средства от аллергии;
- пластырь (бактерицидный и в рулоне);
- обезболивающее средство (например, «Анальгин» или то, которое наиболее эффективно для вас снимает боль);
- спиртовые или влажные салфетки;
- противовирусные препараты, применяемые при укусах клещей для экстренной профилактики энцефалита («Йодантипирин» для взрослых и детей старше 14 лет; «Анаферон» детский – для детей младше 14 лет);
- средства от укусов насекомых (репелленты).

Обязанности санитаря группы

Санитар – ответственный за медицинское обеспечение в походе. В первую очередь во время подготовки к походу он собирает медицинские справки о допуске к походу всех участников или организует общий визит группы в детскую поликлинику или физкультурный диспансер.

Затем он комплектует медицинскую аптечку с учетом особенностей похода. Для этого он получает необходимые консультации у руководителя группы, врача. Затем он тщательно упаковывает все лекарственные препараты и перевязочный материал. Санитару необходимо также иметь дежурный набор самых необходимых медикаментов для оказания первой помощи во время движения группы. Этот набор он должен хранить в верхнем клапане или кармане рюкзака, чтобы быстро достать его при необходимости.

Санитар должен уметь оказывать первую доврачебную помощь. До похода, помимо занятий в группе, он должен получить консультации у врача школы, детской поликлиники. В процессе изучения района похода санитар знакомится со съедобными и ядовитыми растениями, произрастающими в данной местности, при необходимости готовит запрос на предмет санитарно-эпидемиологической обстановки в районе похода.

В походе он следит за состоянием здоровья участников, соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи, состоянием посуды,



чистотой питьевой воды. На нем лежит обязанность вести контроль за ежедневным умыванием и мытьем ног. Последнее немаловажно: вымытые ноги – это, во-первых, эффективное средство снятия усталости, а во-вторых, профилактика натирания стопы во время движения.

Обо всех травмах, заболеваниях, нарушениях санитарно-гигиенических норм санитар докладывает руководителю группы. Все эти случаи и способы лечения он заносит в журнал. **Лекарства заболевшим членам группы санитар выдает только после консультации с руководителем** или его заместителем.

После похода при составлении отчета санитар указывает все случаи заболеваний, серьезных травм, дает рекомендации по составу аптечки. Остатки лекарств он сдает руководителю группы.

Лекарственные растения, возможность использования в походных условиях

Вокруг нас растет огромное количество лекарственных трав, большинство из которых мы принимаем за сорняки, не подозревая об их целебных свойствах. «Зеленая аптечка» располагает огромным количеством эффективных лекарств. Следует помнить и такую медицинскую истину: «Все есть яд и все есть лекарство». Иными словами, применение настоев, отваров, соков дикорастущих растений требует строгой дозировки, иначе вместо лечения можно нанести непоправимый ущерб здоровью.

В Оренбургской области насчитывается более 125 видов ценных лекарственных растений. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся из них и их целебные свойства, которые могут пригодиться в походе.

Для лечения ссадин, порезов, ран.

Для лечения порезов, ссадин, ран используют **подорожник**. Он прекрасно останавливает кровотечение, ускоряет заживление, а содержащиеся в растении фитонциды оказывают антибактериальное воздействие. Для лечения пару листьев подорожника разминают до выделения сока и накладывают на рану, затем перевязывают. Держат около часа, затем открывают рану на 1-2 часа и снова прикладывают подорожник. Также с помощью подорожника лечат ожоги, нарывы, фурункулы, язвы и гнойные раны.

Зверобой продырявленный прекрасно лечит раны, оказывает бактерицидное и противовоспалительное действие, обладает антисептическими, кровоостанавливающими, ранозаживляющими и обезболивающими свойствами. Зверобой продырявленный растет повсеместно, особенно часто можно его найти на лесных полянах. Узнать зверобой можно по его золотисто-желтым цветам. Для заживления ран свежие листья зверобоя разминают и накладывают на рану. Для остановки кровотечения готовят отвар из листьев и цветов зверобоя. 10 г зверобоя заливают 200 мл кипятка, настаивают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

При сильном кровотечении на помощь придет **крапива двудомная**. Эта лекарственная трава растет повсеместно, и найти ее не составит труда. Для остановки кровотечения пьют отвар из листьев крапивы. Необходимо залить 200 мл кипятка столовую ложку измельченных листьев крапивы, прокипятить 10



минут, остудить. Принимают по 2 столовые ложки крапивного отвара 4-6 раз в день.

Для лечения диареи и расстройства желудка.

Закрепляющее действие при диарее оказывает **кора дуба**. Необходимо срезать верхний слой коры и просушить его, затем измельчить. 2 столовые ложки дубовой коры заливают 200 мл кипятка, варят 20 минут. Пьют по 100 мл отвара 3-4 раза в день.

При расстройствах желудка, диареи принимают **отвар пижмы**. Столовую ложку цветов пижмы заваривают в литре воды. Пьют по 100 мл отвара 2 раза в день перед едой. Пижма растет преимущественно на лугах, опушках леса в степной и лесостепной зонах.

Для лечения простудных заболеваний.

При простудных заболеваниях и высокой температуре поможет **липовый цвет, ромашка аптечная, душица обыкновенная**. Ложку любого цвета заваривают в 250 мл кипятка и пьют как чай. Для лечения кашля как отхаркивающее средство применяется **солодка голая** – отвар корня (10 г измельченного корня на 200 мл воды, томить на водяной бане 20 мин, а затем еще настаивать 2 часа) принимают по столовой ложке 4-5 раз в день.

При кашле используют заварку из **чабреца (тимьяна) ползучего**. Настои пьют 5-6 раз в день по столовой ложке (2-3 столовые ложки на стакан кипятка).

Лекарственные растения Оренбургской области

Данное приложение может использоваться как с целью изучения лекарственных растений Оренбургской области, так и для проверки знаний обучающихся. Во втором случае обучающиеся получают отдельные картинки без подписи и определяют лекарственное растение, рассказывая о показаниях и способе его применения.

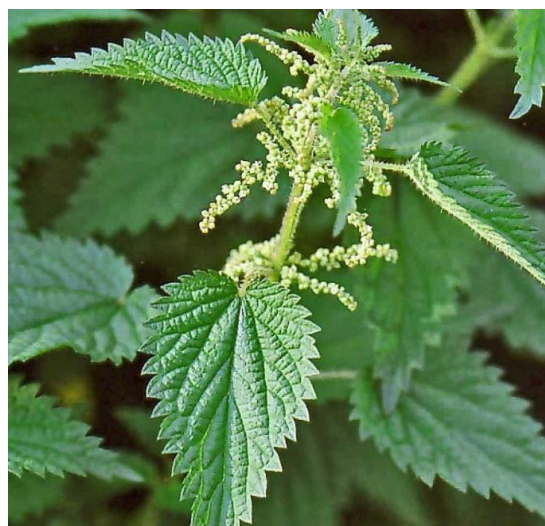
Подорожник



Зверобой продырявленный



Крапива двудомная



Кора дуба



Пижма



Липовый цвет



Ромашка аптечная



Душица обыкновенная



Солодка голая



Чабрец (тимьян) ползучий



Тысячелистник



ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

«Реанимационные мероприятия»

Выберете один или несколько правильных ответов и впишите его (их) в последний столбец.

№ п/п	Вопрос	Ответ	
1.	Укажите главный признак клинической смерти	1. Отсутствие дыхания 2. Отсутствие сознания 3. Расширенные зрачки 4. Отсутствие пульса на сонной артерии	
2.	Сколько продолжается клиническая смерть	1. 5 минут 2. 10 минут 3. 15 минут 4. 30 минут	
3.	Реанимация, это:	1. Раздел клинической медицины, изучающей терминальные состояния 2. Отделение лечебно-профилактического учреждения 3. Комплекс мер по временному замещению работы сердца и легких	
4.	С какого этапа начинается первичная реанимация	1. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей 2. Проведение искусственного дыхания 3. Закрытого массажа сердца	
5.	Как обеспечить проходимость верхних дыхательных путей	1. Очистить рот, зажать нос 2. Очистить рот, разогнуть голову назад, зажать нос	



		3. Разогнуть голову назад, зажать нос	
6.	На какую часть грудной клетки следует поставить руки при проведении закрытого массажа сердца у взрослого	1. На левую половину грудной клетки 2. На границу средней и нижней трети грудины 3. На нижнюю треть грудины 4. На середину грудины	
7.	Какова последовательность действий при проведении базовой реанимации	1. Непрямой массаж сердца, обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, искусственное дыхание 2. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, искусственное дыхание, массаж сердца. 3. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, массаж сердца, искусственное дыхание.	
8.	Какое соотношение между количеством нажатий на грудную клетку и количеством вдохов должно быть, если работает один спасатель	1. 2:15 2. 2:5 3. 2:30	
9.	Какое соотношение между количеством нажатий на грудную клетку и количеством вдохов должно быть, если работают два спасателя	1. 2:15 2. 2:5 3. 2:30	
10.	Как долго продолжать реанимационные мероприятия	1. 15 минут 2. 30 минут 3. До приезда скорой медицинской помощи 4. До восстановления самостоятельной работы сердца и легких	
11.	Какое количество людей необходимо для проведения реанимации	1. Один человек 2. Два человека 3. Три человека 4. Чем больше, тем лучше	
12.	Как правильно передать пострадавшего врачу скорой помощи	1. Прекратить все действия по прибытию скорой помощи 2. Продолжать все действия до того момента, пока врач не будет готов к проведению реанимации	



ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

№ вопроса	Ответ
1.	4.
2.	1.
3.	3.
4.	1.
5.	2.
6.	2.
7.	3.
8.	3.
9.	3.
10.	2, 3, 4
11.	4.
12.	2.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний
по модулю «Первая доврачебная помощь»
(за 2 года обучения)

Блок I. Обведите букву правильного ответа.

- К дезинфицирующим и антисептическим средствам относятся лекарственные препараты:
 - спирт медицинский, спирт нашатырный; раствор йода;*
 - перманганат калия, спирт медицинский, фурациллин;*
 - раствор йода, валериана, бриллиантовый зеленый.*
- Объективным признаком физического утомления является:
 - побледнение кожных покровов;*
 - головная боль;*
 - снижение аппетита.*
- Отхаркивающим действием обладает:
 - одуванчик;*
 - солодка;*
 - цикорий.*
- Тахикардия характеризуется частотой сердечных сокращений:
 - менее 60 ударов в минуту;*
 - от 60 до 80 ударов в минуту;*
 - более 80 ударов в минуту.*



5. К травмам мягких тканей относится:

- а) перелом;
- б) растяжение;
- в) кровоизлияние.

Блок II. Закончите предложение.

1. Травма, при которой наблюдается нарушение целостности кожи и подлежащих тканей –
2. Остро развивающееся состояние, обусловленное перегревом всего организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды –
3. Комплекс мер, направленных на поддержание кровообращения у человека при остановке сердцебиения –
4. Транспортировка пострадавшего в «позе лягушки» (стопы связаны, бедра разведены, под согнутыми коленями – валик) применяется при переломах
5. Истечение крови из кровеносных сосудов или сердца при нарушении целостности или проницаемости их стенок -

Блок III. Установите соответствие между позициями первого и второго столбиков, чтобы одной позиции первого столбика соответствовала только одна позиция второго.

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Повреждающий предмет
1. гвоздь
2. камень
3. нож
4. топор | Вид раны
а. резаная
б. рубленая
в. колотая
г. ушибленная |
|----|---|---|

Ответы: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

- | | | |
|----|--|---|
| 2. | Характеристика кровотечения
1. поверхностное, кровь вытекает в небольшом объёме, медленно, так называемый симптом «красной росы» (кровь появляется на поражённой поверхности в виде небольших, медленно растущих капель)
2. из раны медленно, непрерывной струей истекает темно-красная кровь.
3. кровь ярко-алого оттенка вытекает из раны пульсирующей струей, под давлением
4. наблюдается при ранениях некоторых внутренних органов, кровоточит вся раневая поверхность, кровотечение бывает очень обильным | Вид кровотечения
а. венозное
б. артериальное
в. паренхиматозное
г. капиллярное |
|----|--|---|

Ответы: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __



Установите соответствие между позициями первого и второго столбиков, чтобы одной позиции первого столбика соответствовала одна или несколько позиций второго.

3. **Закрытая травма** **Симптом**
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. растяжение (разрыв) связок | а. боль |
| 2. вывих | б. крепитация |
| 3. перелом | в. кровоподтек |
| | г. изменение формы сустава |
| | д. нарушение функции |
| | е. патологическая подвижность |

Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____

4. **Вид кровотечения** **Способ временной остановки кровотечения**
- | | |
|-----------------|-------------------------------------|
| 1. капиллярное | а. асептическая повязка |
| 2. венозное | б. максимальное сгибание конечности |
| 3. артериальное | в. пальцевое прижатие |
| | г. наложение давящей повязки |
| | д. возвышенное положение |
| | е. наложение жгута (закрутки) |

Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____

5. **Локализация травмы** **Способ транспортировки**
- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. голова, шея | а. самостоятельное передвижение |
| 2. живот | б. на щите (жестких носилках) |
| 3. спина (позвоночник) | в. на руках (на лямках) |
| 4. плечо | г. на носилках |
| 5. бедро | |
| 6. голень | |

Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____, 4 _____, 5 _____, 6 _____

Блок IV. Укажите последовательность действий (соответствующей цифрой в пустой ячейке справа)

1. При проведении мероприятий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего

1.	Позвать на помощь окружающих, вызвать «скорую».	
2.	Срочная оценка состояния пострадавшего (визуальный осмотр, определение наличия признаков жизни).	
3.	Принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (проведение реанимационных мероприятий, остановка кровотечения и т.д.)	
4.	Не оставлять пострадавшего без внимания, постоянно контролировать его состояние, продолжать поддерживать жизненные функции его организма до прибытия медицинских работников	
5.	Устранение причины воздействия угрожающих факторов	
6.	Применение средств индивидуальной защиты спасателем (при	



	необходимости, в зависимости от ситуации).	
7.	Придание пострадавшему безопасного для конкретного случая положения.	

2. При проведении искусственной вентиляции легких

1.	Встать с удобной стороны от пострадавшего.	
2.	Выдох осуществляется с частотой 16-20 в минуту до возобновления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинских работников.	
3.	Убедиться в проходимости дыхательных путей (разжать челюсти, освободить ротовую полость от инородных тел).	
4.	Осуществлять энергичный выдох (после глубокого вдоха), плотно прижимая губы к губам пострадавшего («рот в рот»), одновременно зажимая пальцами крылья носа.	
5.	Закрыть нос и рот больного чистым платком, салфеткой, бинтом.	
6.	Уложить пострадавшего на спину, запрокинув голову (подложить под шею валик из одежды).	

3. При наложении жгута

1.	Закрепить записку с указанием точного времени и даты наложения жгута.	
2.	На место наложения жгута предварительно наложить ткань, расправить складки одежды.	
3.	Приподнять конечность.	
4.	Наложить жгут (предварительно растянув), сделать 3-4 тура (первый самый тугий), закрепить.	
5.	Прижать кровоточащий сосуд выше раны.	
6.	Проверить правильность наложения жгута (признаки: побледнение конечности, отсутствие пульса ниже раны, прекращение кровотечения).	

4. При оказании первой помощи утопающему

1.	Проводить искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца (при отсутствии пульса).	
2.	Извлечь пострадавшего из воды	
3.	При восстановлении сознания, дыхания и сердцебиения вытереть насухо тело и согреть, обернув одеялом.	
4.	Проверить наличие пульса.	
5.	Перевернуть пострадавшего на спину, запрокинуть голову назад, выдвигая нижнюю челюсть, освободить ротовую полость от инородных тел (рвотных масс, тины и др.).	
6.	Положить пострадавшего лицом вниз животом на свое коле-	



	но, быстро, но интенсивно 1-2 раза сдавить руками его грудную клетку.	
--	---	--

5. При проведении непрямого массажа сердца

1.	Следует выполнять 100 надавливаний в минуту до восстановления самостоятельной сердечной деятельности или до прибытия медицинских работников.	
2.	Освободить грудную клетку от одежды.	
3.	Энергичными толчками, не сгибая рук, сместить переднюю грудную стенку на 4-5 см в сторону позвоночника.	
4.	Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность.	
5.	Основание одной ладони поместить на нижнюю 1/3 грудины, кисть другой руки положить на тыльную поверхность первой во взаимно перпендикулярном положении.	

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Блок I.

1 – б) 2 – а) 3 – б) 4 – в) 5 – б)

Блок II.

1 – рана
2 – тепловой удар
3 – не прямой массаж сердца
4 – костей таза
5 – кровотечение

Блок III.

1. 1 в, 2 г, 3 а, 4 б
2. 1 г, 2 а, 3 б, 4 в
3. 1 а, в, д, 2 а, в, г, д, 3 а, б, в, д, е
4. 1 а, д, 2 б, г, д, 3 б, в, г, е
5. 1 г, 2 г, 3 б, 4 а, в, 5 г, 6 в, г

Блок IV.

1.

1.	4
2.	3
3.	6
4.	7
5.	2
6.	1
7.	5

2.

1.	4
2.	6
3.	2
4.	5
5.	3
6.	1

3.

1.	6
2.	3
3.	1
4.	4
5.	2
6.	5

4.

1.	5
2.	1
3.	6
4.	4
5.	3
6.	2

5.

1.	5
2.	2
3.	4
4.	1
5.	3



**«О НАС ПИШУТ...»:
СМИ о «Меридиане-56»**

№ п/п	Наименование издания, дата публикации	Наименование материала
1	«Вечерний Оренбург», 30.09.1999	«Педагоги на тропе»
2	«Вечерний Оренбург», 30.09.1999	«Какой турист без песни у костра!..»
3	«Оренбуржье», 15.11.2000	«Ориентирование в городском лесу»
4	«Вечерний Оренбург», 24.05.2001	«Весла - на воду!»
5	«Вечерний Оренбург», 30.01.2002	«Равнение на лидеров»
6	«Южный Урал», 15.03.2002	«Если завтра в поход»
7	«Вечерний Оренбург», 26.09.2002	«Люди идут по свету»
8	«Южный Урал», 28.03.2003	«Путешествуйте за здоровьем»
9	«Южный Урал», 23.05.2003	«Гребени вы мои, Гребени...»
10	«Вечерний Оренбург», 25.09.2003	«Давайте собираться у костра»
11	«Южный Урал», 03.04.2004	«Пора выходить из-под крыши»
12	«Южный Урал», 30.07.2004	«Двадцать лет спустя»
13	«Южный Урал», 06.08.2004	«И на суше, и на море»
14	«Вечерний Оренбург», 11.08.2004	«Докатились» до чемпионата России»
15	«Южный Урал», 15.01.2005	«Шагнули к победам»
16	«Южный Урал», 19.03.2005	«Что у вас, ребята, в рюкзаках?»
17	«Вечерний Оренбург», 31.03.2005	«Скоро на волю!»
18	«Вечерний Оренбург», 31.03.2005	«Оглянись перед дальней дорогой»
19	«Вечерний Оренбург», 09.06.2005	«Послушать ветер в поле»
20	«Вечерний Оренбург», 16.06.2005	«Туристы берут реванш»
21	«Южный Урал», 17.06.2005	«Туристы пели и плясали»
22	«Южный Урал», 20.07.2005	«Велокольцо по степям Оренбуржья»
23	«Оренбуржье», 03.08.2005	«Крути педали не за медали»
24	«Южный Урал», 12.08.2005	«Выбираем «Берег сокровищ»
25	«Зианчуринские зори» (Зианчуринский район, Башкортостан), 20.08.2005	«Убежали от радио, TV, сотовых...»
26	«Вечерний Оренбург», 15.09.2005	«Запятая» в шестьсот километров»
27	«Южный Урал», 22.10.2005	«По долинам и по взгорьям»
28	«Южный Урал», 23.12.2005	«Мерить жизнь километрами»
29	«Южный Урал», 18.03.2006	«Зимовой»
30	«Вечерний Оренбург», 14.06.2006	«Мы ехали шагом, мы мчались в волнах»



31	«Пульс города» (г. Уральск, Казахстан), 21.09.2006	«От фестиваля до кластера»
32	«Вечерний Оренбург», 18.10.2006	«Закатное солнце на серебряных спицах»
33	«Вечерний Оренбург», 25.06.2006	«Главное – сориентироваться»
34	«Южный Урал», 17.01.2007	«Среди нехоженых дорог одна моя...»
35	«Вечерний Оренбург», 28.02.2007	«По лыжне – в историю»
36	«Вечерний Оренбург», 14.03.2007	«Весну встречаем «Зимовеем»
37	«Вечерний Оренбург», 28.03.2007	«По снегу – на велосипеде»
38	«Вечерний Оренбург», 04.04.2007	«Прощай, зима! Здравствуй, лето!»
39	«Вечерний Оренбург», 03.05.2007	«Весна к порогу? Пора в дорогу!»
40	«Вечерний Оренбург», 10.10.2007	«Давайте собираться у костра»
41	«Вечерний Оренбург», 10.10.2007	«Туристская «Мозаика»
42	«Вечерний Оренбург», 06.02.2008	«Туристам по пути с «Лыжной России»
43	«Вечерний Оренбург», 30.09.2015	«Тропы «Меридиана»
44	«Оренбургская неделя», 14.10.2015	«Трудные тропы «Меридиана»
45	«Оренбургская сударыня», 22.03.2016	«Спортсменка, наставник и друг»
46	«Оренбургская неделя», 28.09.2016	«До свидания, город!»
47	«Вечерний Оренбург», 08.02.2017	«Сердце детям»
48	«Оренбургская сударыня», 21.02.2017	«Нет ничего прекраснее дороги»



Тропы «Меридиана»

Команда «Меридиан-56» туристско-краеведческого отдела «Салют» городского Дворца творчества детей и молодежи заняла призовое место на 52-м областном слёте юных туристов.

Участие в слёте, который прошёл на базе детского оздоровительного лагеря «Родник» г. Новотроицка, приняли 25 команд из 24 муниципальных образований. Возраст юных туристов – от 13 до 17 лет.

За неделю ребята испытали себя в пешеходном, водном и велотуризме.

К примеру, в конкурсе «Туристские навыки» участники соревнований показали, как

они умеют выживать в природных условиях, ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь из подручных средств, разжигать костер, вязать узлы. На соревнованиях по спортивному ориентированию участники слёта работали с картой местности.

– Одним из самых сложных видов программы был пешеходный туризм, – отметила педагог ТКО «Салют» Елена Левшина. Именно она и её коллега, учитель физкультуры лицея №1 Николай Кузнецов, готовили нашу команду к соревнованиям.

Помимо основных соревнований участники турслёта

ждали конкурсная программа. Они должны были рассказать о своей команде, сделать лучший снимок на тему туризма, ответить на вопросы викторины, посвящённой 70-летию Победы в Великой Отечественной войне.

По итогам этого конкурса «Меридиан-56» занял первое место.

Всего же по сумме баллов всех испытаний оренбургские ребята заняли второе общекомандное место.

С победой юных туристов поздравила заместитель начальника управления образования администрации города Оренбурга Любовь Токмакова.



Фото из архива туристско-краеведческого отдела «Салют»



Оренбургская

НЕДЕЛЯ
Народная газета

№ 42 (2180) 14 октября 2015

Издается с 6 ноября 1972



Команда «Меридиан-56» туристско-краеведческого отдела «Салют» городского Дворца творчества детей и молодежи Оренбурга заняла призовое второе место на 52-м областном слете юных туристов.

Кристина Нечаева

Известно, что турист знает и умеет многое. Например, развести костер одной спичкой, соорудить укрытие из подручного материала, преодолеть болото, определить без компаса стороны горизонта... Не случайно этим видом спорта увлекаются многие мальчишки и девчонки. Туризм - очень интересное и полезное для здоровья занятие. По большому счету эта наука жизни. Постига

езно готовятся к областному турслету, на котором и определяется, кто лучше ею овладел.

В этот раз шесть дней мальчишки и девчонки провели на базе детского оздоровительного лагеря «Родник» в Новотроицке. Встреча, организованная региональным министерством образования и областным детским эколого-биологическим центром, прошла в рамках подготовки сборной команды Оренбург-

ЭНТУЗИАСТЫ

Трудные тропы «Меридиана»

ской области к спортивно-туристскому лагерю Приволжского федерального округа «Туриада-2016» и туристскому слету учащихся Союзного государства Беларуси и России.

Участие в слете приняли 25 команд из 24-х муниципальных образований. Возраст юных туристов - от 13 до 17 лет. За неделю ребята испытали себя в пешеходном, водном и велотуризме.

В конкурсе «Туристский быт» оценивалось общее обустройство лагеря, содержание его в чистоте и порядке. На состязаниях по спортивному ориентированию участники работали с картой местности. А на дистанции водного туризма команды на катамаранах должны были пройти на время через ворота и причалить к берегу.

Программа по велотуризму включала дистанцию триала (преодоление естественных препятствий на местности на велосипеде), а также дистанцию фигурного вождения (маневрирование в фигурах).

Одним из самых сложных видов программы был пешеходный туризм, - отметила педагог ТКО «Салют» **Елена Левшина**. Короткая пешеходная дистанция состояла из пяти этапов, самый технически и физически тяжелый - блок-подъем по вертикальным перилам и спуск по наклонной навесной переправе.

Именно она и ее коллега, учитель физкультуры лицея № 1 **Николай Кузнецов**, и готовили команду «Меридиан-56» к состязаниям.

На длинной пешеходной дистанции команды, ориентируясь по карте, должны были найти и преодолеть технические этапы.

Несмотря на то, что это был физически сложный этап, ребята смогли собраться и показать достойный результат: третье место на короткой дистанции, - рассказывает Елена Николаевна.

Несмотря на то, что это был физически сложный этап, ребята смогли собраться и показать достойный результат: четвертое



По катамаранам - и вперед с отвагой и весельем!

место на короткой и седьмое место на длинной дистанции, - рассказывает Елена Николаевна.

На этом этапе конкурса отличилась капитан команды **Катя Сегень**, которая показала четвертый результат среди девушек. К слову, это не единственная победа Кати. Она стала лучшей среди девушек на триале, заняла второе место на соревнованиях по фигурному вождению и третье место в личном зачете по спортивному ориентированию. Катя занимается туристским спортом около четырех лет.

Стараюсь принимать участие во всех мероприятиях, начиная с туристских походов и заканчивая спортивными соревнованиями, - говорит она.

На ее счету многочисленные походы по туристским тропам Оренбуржья и Башкортостана, различные городские и областные турслеты.

Нынешний турслет был очень интересным. Насыщенная программа, сильные соперники, - признается Катя.

Помимо основных соревнований участников турслета ждала конкурсная программа. Они должны были рассказать о своей команде, подготовить стенд, рассказывающий о развитии туризма в их муниципальном образовании, сделать лучший снимок на



«Меридиан» завоевал «серебро» областного слета юных туристов. Фото из архива туристско-краеведческого отдела «Салют»

тему туризма и ответить на вопросы викторины, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Кстати, по итогам этого конкурса «Меридиан-56» занял первое место. Всего же по сумме баллов всех испытаний оренбургские ребята заняли второе общекомандное место.

С победой юных туристов поздравила заместитель начальника Управления образования администрации Оренбурга **Любовь Токмакова**. Она выслушала подробный отчет ребят, тепло поблагодарила за мастерство и смекалку, крепость и силу духа, командную сплоченность и взаимовыручку, лидерские качества и умение работать в коллективе.



Преодолевая переправу по параллельным перилам



Орeнбургская Недeля

№39 (2230) | 28 сентября 2016 | оренбургская-неделя.рф (12+)



Туризм - это спорт и романтика

До свидания, город!

Валентина Гогокина, фото автора

**НА ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ «ЧАЙКА»
НА ТРИ СЕНТЯБРЬСКИХ ДНЯ, ОЧЕНЬ КСТАТИ ВЫДАВШИЕСЯ
СОЛНЕЧНЫМИ, РАСКИНУЛИСЬ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПАЛАТКИ.**

Почти 200 ребят от 12 до 16 лет приехали на XXIX городской слёт юных туристов-краеведов, чтобы поучаствовать в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, показать свои знания и таланты в краеведении и конкурсе туристской песни.

РЮКЗАК, ПАЛАТКА, КОТЕЛОК

Туристский слёт становится итогом занятий в секции и показывает, чему ребёнок научился за год, – поясняет директор Станции детского и юношеского туризма и экскурсий юных туристов Татьяна Антипова. – Вот уже несколько лет туристско-краеведческое направление признано в городе приоритетным, и ребят, участвующих в слёте, становится всё больше. Если раньше приезжало 15-16 команд, то в нынешнем

году их уже 30, что нас очень радует. Туризм возвращается!

Педагоги Станции детского и юношеского туризма и экскурсий работают на базе оренбургских школ. Необходимое снаряжение предоставляется, но часто родители решают приобрести собственное. Многие приспособления для подъёма и спуска стоят, конечно, недёшево, но для того, чтобы успешно заниматься спортивным туризмом на элементарном уровне, достаточно иметь несколько верёвок, обвязку, карабин и желание, говорит Татьяна Витальевна.

Пеший туризм, велосипедный и лыжный, спортивное ориентирование, краеведение – юным любителям путешествий и приключений есть из чего выбрать.

– Туризм учит дружбе и взаимопомощи,

– уверена Татьяна Антипова. – Так что дети у нас замечательные!

«БЕЗДИВАННЫЙ» ОТДЫХ

Настоящий поход – это не пикник в городском парке. Здесь нужно несколько дней жить в палатке и самому готовить в котелке еду, нести рюкзак весом килограмм в пятнадцать, а чтобы позвонить маме, часто придётся взбираться в поисках сигнала на холмы. Однако оренбургские подростки уверяют, что именно так они и представляют свой лучший выходной.

Одиннадцатилетний Данил Королёв из команды «Горизонт» – один из самых юных участников слёта. Туризмом он начал заниматься вслед за старшим братом, который рассказывал, как интересно в походах. Теперь братья тренируются в одной команде.

– У меня здесь много друзей. Мне нравится, что в трудную минуту старшие ребята всегда помогут, – говорит мальчик.

Алексей Королёву, брату Данила, 16 лет. Больше всего юношу привлекает велотуризм. Для него туризм – и спорт, и отдых.

– Каждый отдыхает по-своему, – улыбается старшеклассник. – Поход даёт отдых от городской суеты и небольшую физическую нагрузку, что тоже полезно.

Валерия Шарина и Кирилл Шарипов – тоже «горизонтовцы». Валерия рассказывает, что их тренер, Людмила Петровна Полилова, научила её и других ребят готовить на костре – да так, что еда получается не хуже, чем приготовленная дома, на плите. А Кирилл делится, что в походе всегда весело и интересно, к тому же можно отдохнуть от школы и домашних заданий.

«ТУРИЗМ – ЭТО ЖИЗНЬ В МИНИАТЮРЕ»

Педагог дополнительного образования Елена Левшина работает в туристско-кра-

еведческом отделе «Салют» Дворца творчества детей и молодёжи, а ещё руководит известным в области туристско-спортивным клубом «Меридиан». Среди молодых педагогов дополнительного образования Оренбурга, в том числе судей нынешнего слёта, – много её выпускников.

– Туризм развивает и физические качества, и умственные. А ещё походная деятельность – это подготовка к жизни, где дети учатся в команде, в том числе судей нынешнего слёта, – много её выпускников. – Туризм развивает и физические качества, и умственные. А ещё походная деятельность – это подготовка к жизни, где дети учатся в команде, в том числе судей нынешнего слёта, – много её выпускников. Они сами готовят завтрак, и как сварили – так и пообедали. Дети учатся выстраивать взаимоотношения в команде, помогать товарищу, работать вместе, осваивают коммуникативные навыки, – говорит Елена Николаевна. – Туризм – это жизнь в миниатюре.



СПРАВКА «ОН» Итоги слёта

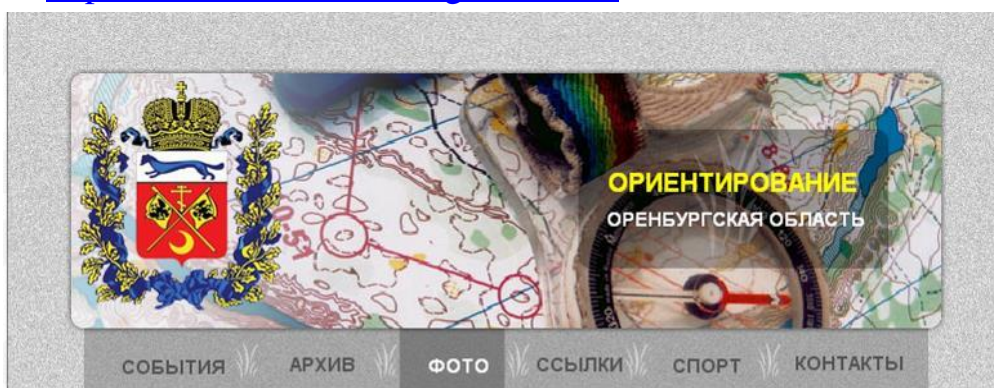
1 место – команда лицея № 8, руководитель – Елена Левшина;
2 место – команда «Горизонт», ДЮСШ № 3, руководитель – Людмила Полилова;
3 место – команда лицея № 5, руководитель – Сергей Кириллов.



ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ: дидактическая интернет-разработка

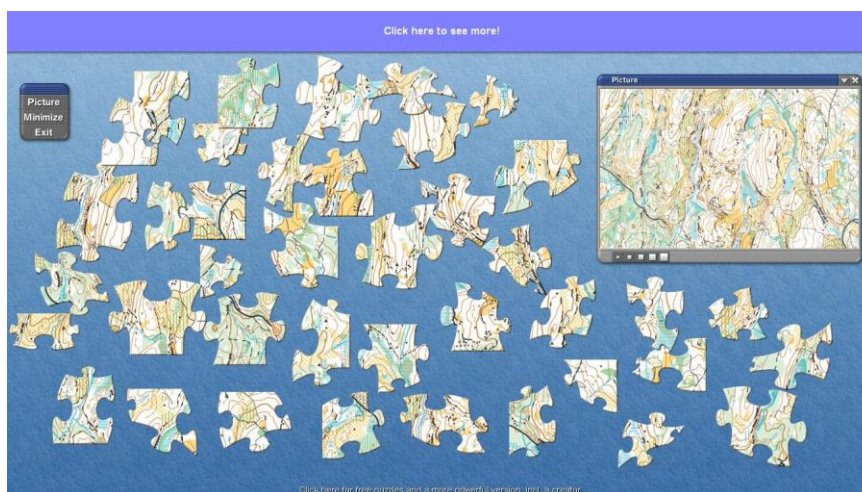
В приложении представлены краткая характеристика интерактивных игр, размещенных на сайте «Спортивное ориентирование в г. Оренбурге и Оренбургской области». Данные игры используются на практических занятиях при изучении модуля «Ориентирование».

Страница «Компьютерные игры для спортивного ориентирования»
<http://oren-orient.narod.ru/games.html>



1. Пазлы из карт

Составление пазлов из карт ориентирования - можно включать в тренировочный и учебный процесс для спортсменов любого уровня. Развивает зрительную память. В игре загружены 7 карт. Не требуют установки, необходимо просто скачать и запустить файл.



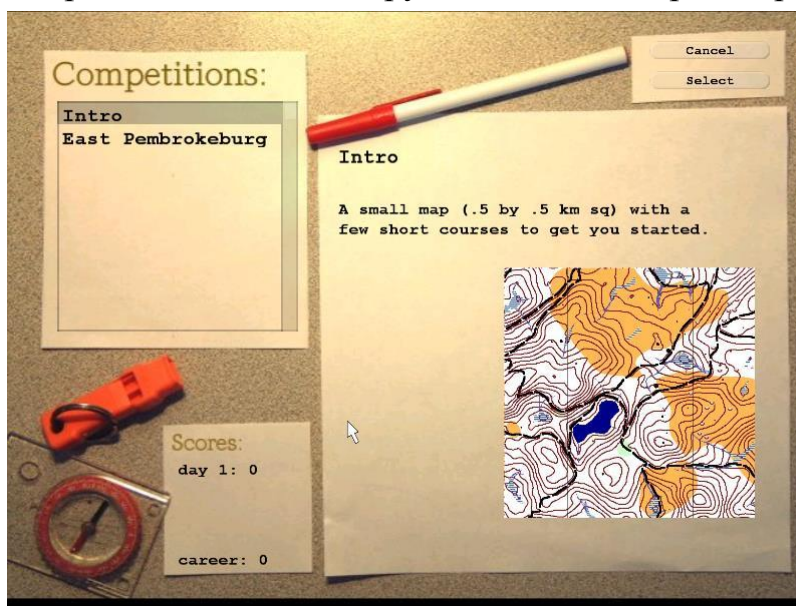


2. Программа для составления пазлов из своих карт.

Необходимо скачать программу. Сканировать или сфотографировать карту, загрузить ее в программу, нажать «создать игру» и программа режет вашу карту на пазлы. Есть справка на русском языке.

3. Игра - CF (Catching Futures).

Зарегистрированная версия позволяет подгружать в игру свои карты с дистанциями и "пробегать" их. Реальные карты с Российских соревнований на сайте русскоязычной версии программы.



4. Игра - WinOJ.

Игра для начинающих и для общего развития. Примечательна тем, что на большой скорости или беге в гору спортсмен "устаёт" и резко теряется скорость.

