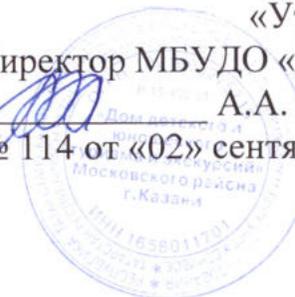


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТЫ-ПРОВодНИКИ»**

Направленность: туристско-краеведческая

1 год обучения

Возраст учащихся: от 8 до 16 лет.

Автор-составитель:
Иванов Сергей Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Автор Ю.С. Константинов, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации, Заслуженный путешественник России.

Уровень освоения: общекультурный

Направленность программы – туристско-краеведческая;

Актуальность программы: Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот еще важнейшие задачи современного образования. Программа «Туристы – проводники» позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, природой родной страны.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности средствами туризма и ориентирования, овладение обучающимися навыками организации и проведения туристского путешествия

Задачи:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные принципы организации самостоятельности объединения для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для учащихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

Адресат программы: Программа объединения рассчитана на учащихся 8 - 16 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической,

морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на территории учреждения, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Сроки и формы промежуточной аттестации: после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЧЛЕНОВ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагерь. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские соревнования слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

Календарный учебный график, 1-й год обучения, 144 часа.

№	Месяц	Число гр.14	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	6	По расписанию	Лекция	2	Туристские путешествия Личное снаряжение	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
2	Сентябрь	7	По расписанию	Комбинированное	1 1	Воспитательная роль туризма Подготовка к походу	ДДЮТиЭ	Устный опрос
3	Сентябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Врачебный контроль, самоконтроль	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
4	Сентябрь	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное снаряжение	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5	Сентябрь	20	По расписанию	Беседа	2	Техника безопасности в туристском походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
6	Сентябрь	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристская подготовка «У истоков туризма»	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7	Сентябрь	27	По расписанию	Лекция	2	Родной край Татарстан	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
8	Сентябрь	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация туристского быта	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9	октябрь	4	По расписанию	Беседа	2	Правила безопасного движения в походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
10	Октябрь	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристские должности	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11	Октябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Строение организма. Специальная физическая подготовка	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
12	Октябрь	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Понятие о топографической и спортивной карте	ДДЮТиЭ	Устный опрос
13	Октябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление естественных препятствий в походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
14	Октябрь	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки на карте	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15	Октябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль

16	Октябрь	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги в походе	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17	Ноябрь	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу. Питание в походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
18	Ноябрь	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристская подготовка на местности	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19	Ноябрь	8	По расписанию	Лекция	2	Гигиена туриста Профилактика заболеваний	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
20	Ноябрь	9	По расписанию	Беседа	2	Подведение итогов осеннего сезона	ДДЮТиЭ	Устный опрос
21	Ноябрь	15	По расписанию	Лекция	2	Татарстан и его история	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
22	Ноябрь	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки. Компас	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23	Ноябрь	22	По расписанию	Лекция	2	Туристские возможности Татарстана	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
24	Ноябрь	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Работа с компасом	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25	Ноябрь	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Питание в зимнем походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
26	Ноябрь	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги в зимнем походе	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27	декабрь	6	По расписанию	Беседа	2	Охрана природы и памятников	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
28	Декабрь	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование по местным приметам	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29	Декабрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Способы ориентирования	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
30	Декабрь	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Изучение района путешествия	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31	Декабрь	20	По расписанию	Беседа	1 1	Подготовка к путешествию. Питание и техника безопасности в зимнем походе	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос

32	Декабрь	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33	Декабрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тест: «Что возьмем с собой в поход»	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
34	Декабрь	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35	январь	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подведение итога зимнего похода	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
36	Январь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление естественных препятствий в походе	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37	Январь	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приемы транспортировки пострадавшего	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
38	Январь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Понятие азимут. Азимутальный ход	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39	Январь	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Спортивные игры.	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
40	Январь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41	Январь	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Специальная подготовка	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
42	февраль	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43	Февраль	7	По расписанию	Беседа	2	Обзор экскурсионных объектов	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
44	Февраль	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
45	Февраль	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП Спортивные игры	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
46	Февраль	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47	Февраль	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
48	Февраль	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

49	Февраль	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Групповое снаряжение	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
50	март	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51	Март	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристская полоса препятствий	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
52	Март	14	По расписанию	Беседа	2	Экскурсионные объекты и музеи Казани	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
53	Март	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Измерение расстояния на местности	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54	Март	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
55	Март	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Легкоатлетическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56	Март	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Первая доврачебная помощь	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
57	Март	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Легкоатлетическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58	апрель	4	По расписанию	Беседа	2	Туристские возможности родного края	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
59	Апрель	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование по местным предметам	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60	Апрель	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Специальная физическая подготовка	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
61	Апрель	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника безопасности в преодолении препятствий	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62	Апрель	18	По расписанию	Беседа	2	Изучение района путешествия	Гимназия №75 спортзал	Устный опрос
63	Апрель	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление естественных препятствий	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64	Апрель	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Походная медицинская аптечка	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
65	Апрель	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Легкоатлетическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

66	май	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
67	Май	3	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68	Май	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Действия в случае потери ориентирования	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69	Май	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Питание в походе	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
70	Май	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к туристским соревнованиям	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71	Май	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подведение итогов и составление отчета похода	Гимназия №75 спортзал	Текущий контроль
72	Май	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общественно полезная работа в походе. Соревнования на полосе препятствий.	ДДЮТиЭ	Промежуточный контроль
Итого					144			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

План-конспект занятия «Типы и виды костров»

Программа «Туристы – проводники» 1 год обучения

Раздел: Основы туристской подготовки.

Тема: Организация туристского быта. **Типы и виды костров**

Цель: ознакомление с типами и видами костров

Задачи:

1. Дать учащимся представление о костре, его видах, типах, правилах безопасности, учить выбирать место и разводить костер.
2. Способствовать развитию мышления, умения работать в команде.
3. Воспитывать бережное отношение к природе.

Тип занятия: ознакомление с новым материалом

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, набор палочек на каждый стол, тесты для учащихся.

Вступительная часть	Тема нашего занятия «Виды и типы костров». Мы с вами поговорим о том, какими типами и видами костров лучше всего пользоваться в разных условиях в походе, как их правильно разводить.	10 сек
Обмен информацией в группах знаниями или информацией о кострах.	Что вы знаете о костре? С чем ассоциируется у вас это слово? Для чего нужен костер? (Ответы детей). Костер нужен для обогрева и приготовления пищи, огонь отпугивает диких животных и может служить отличным сигнальным средством.	
Ознакомление с типами костров	В шутку бывалые туристы все типы костров подразделяют на костры «для ленивых» и «для трудолюбивых». Первые хороши для обогрева, вторые – для приготовления пищи. Какие существуют типы костров - для приготовления пищи - для обогрева, просушки вещей - сигнальные костры - для поддержания огня - для отпугивания животных.	

<p>Разведение костра</p>	<p>Большинству людей кажется, что разжигание костра не представляет собой особого труда. Но даже в хорошую погоду не каждый сможет сделать это быстро, а уж разжечь костер в дождь превратится в проблему для многих. Начнем с самого простого - со спичек. Чтобы развести костер, надо иметь сухие спички. В группе обязательно должны быть спички в непромокаемой упаковке. Это помимо тех расхожих спичек, которые лежат в кармане у кострового или у дежурных. Существует много способов герметизации спичек. Для неполной герметизации коробку спичек кладут в полиэтиленовый пакет и несколько раз оборачивают его вокруг коробки. Для полной герметизации в том же самом полиэтиленовом пакете заваривают горловину с помощью утюга или паяльника.</p> <p>Розжиг начинается с мелких сухих веток, далее подкладываются ветки побольше, пока костре не разгорится до большого пламени. Хорошо использовать бересту (кору березы), бумагу, сухие ветви ели. В отдельных случаях используют сухое горючее, свечу, полиэтилен, оргстекло...</p> <p>Место для костра</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Готовится в стороне от деревьев, кустов (не ближе 4-6 метров) 2. Очищается от лесного мусора: травы, сухих листьев, шишек 3. Лучше даже снять верхний слой дерна 4. Обложить это место камнями 5. Опасно разводить костер близко от сухой травы и в сухом хвойном лесу, на торфяной почве 6. А если снег? Расчисти место до земли. Глубокий снег плотно утопчи, сделай настил из сырых бревен и веток. 	
<p>Ознакомление с видами костров</p>	<p>Существует огромное количество видов костра, разберем самые применяемые, ведь от того какой костер вы разведете, будет зависеть ваша жизнь и жизнь близких.</p> <p>Как выбрать тот, который тебе будет наиболее полезен в данной ситуации?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Костер "Шалаш" <p>Самый простой и распространенный тип костра. Этот тип костра хорош как для приготовления пищи, так и для тепла и освещения лагеря. На растопку наклонно кладут все более толстые поленья и палки, причем со стороны ветра оставляют между ними отверстие. В результате получится что-то похожее на шалаш. Этот костер очень прожорлив и требует постоянного подкармливания порциями дров, горит жарко.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Костер "Звездочка" <p>Экономичный вид костра, для которого нужны поленья из твердого дерева. Они раскладываются в виде звезды, и по мере сгорания их продвигают к центру. Хорош для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени пододвигать поленья к центру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Костер "колодец" <p>(поленья, сложенные срубом) - самый распространенный и простой вид костра. Дает низкое и широкое пламя. Незаменим, если нужно приготовить пищу в большой посуде, просушить мокрую одежду. Дрова, в которых укладываются наподобие сруба избы. В "колодце" топливо сгорает медленнее, чем в "шалаше" образуется много углей, которые и создают высокую температуру, необходимую для быстрого приготовления пищи и высыхания одежды.</p>	<p>... мин</p>

	<p>4. Нодья - применяется для ночлега в холодную погоду. Надо срубить 3 сухостойных еловых бревна диаметром около 30 см, длиной до 3 м, затесать их с одной стороны во всю длину. Два бревна положить рядом, в зазоре между ними разжечь легко воспламеняемый материал (тонкие сухие веточки, бересту), после чего третье бревно положить сверху так, чтобы затесанные поверхности их были обращены одна к другой. Разгорается нодья медленно, но гореть будет всю ночь и не требует регулировки. Хотя, если нужно, жар можно немного регулировать, раздвигая или сдвигая нижние бревна. Нодью можно сделать и из двух, положенных друг на друга бревен. В этом случае для того, чтобы они не падали, с обоих концов необходимо вбить по паре кольев. Разжигать нодью удобнее, используя угли из костра, равномерно рассыпав их по всей верхней поверхности нижнего бревна.</p> <p>5. Таежный костер - наиболее удобный для навесов (бревно лежит вдоль навеса, 2-4 бревна потоньше кладут звездообразно концами на него, с подветренной стороны, противоположной навесу). По мере сгорания их подвигают, годится и для ночлега без навеса;</p> <p>6. Костер "полинезийский" невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее камнями (или обмазывают глиной), а на дне разводят огонь. По возможности место для него следует выбирать под нависшей скалой или густой кроной дерева - в этом случае он будет незаметен не только с боков, но и сверху. Костер не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом надо вырыть другую яму с узким каналом к костру для доступа воздуха.</p> <p>Вывод: как видим, во всех случаях укладка дров в костер совершенно различная. Однако кое-что общее между ними есть. Всегда используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями. За счет этого жар усиливается, и между бревнами возникает достаточно сильная вертикальная тяга, хотя они и лежат очень близко друг к другу.</p>	
<p>Игра «Сложи костер»</p>	<p>А теперь сами попробуйте сложить костры. Я раздам вам карточки с названием костра, а вы собираете указанные там виды костров. Для чего эти костры предназначены? (Ответы детей)</p>	
<p>Общие правила разведения костра Можно провести в виде игры «Верно-неверно»</p>	<p>Разводить костер нужно по правилам. Игра «Верно-неверно»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. костер необходимо защищать от большого ветра; 2. для приготовления пищи лучше разводить широкий костер, а для обогрева – небольшой конусообразный. 3. костру должен быть обеспечен доступ воздуха, иначе он будет плохо гореть и дымить; 4. Лучше всего развести костер под деревом; 5. Нельзя разводить костер в зарослях сухого камыша или другой травы. <p>Другие правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять для растопки бензин опасно и неэффективно - он воспламеняется мгновенно, подобно взрыву, и быстро сгорает, не успев высушить и поджечь дрова. 2. Непосредственно разведение костра начинается с зажигания растопки. Затем подкладывают сучья побольше. Так, постепенно, кладут в костер все более и более толстые дрова. На растопку обычно идет бумага, реже - береста. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Бересту обычно запасают впрок, когда во время перехода находят гнилое или упавшее дерево. Опытные туристы часто обходятся без бумаги или бересты. В качестве растопки они употребляют либо очень тонкую лучину (почти стружку), 4. Не разводить костер вблизи стволов и на корнях деревьев. 5. Не разводить костер под низкими кронами деревьев 6. Нельзя разводить костер в хвойных молодняках. 7. Запрещается разводить костер на торфянике. 8. Нельзя приближаться к огню в нейлоновой и другой легковоспламеняющейся одежде. 9. Нельзя работать возле огня с распущенными волосами. 10. Категорически запрещается подбрасывать в огонь порох и другие взрывчатые вещества, добавлять в огонь бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости. 11. Имейте при себе лопату, чтобы в случае перекидывания огня на ближайшую траву, листву, опавшую хвою и т.д. засыпать его землей. 	
<p>Техника безопасности во время горения костра</p>	<p>Наиболее частые травмы в походе - ожоги и обваривание кипятком. Их получают из-за несоблюдения мер безопасности во время приготовления пищи.</p> <p>Дежурный, готовящий пищу на костре, должен быть одет в рабочую одежду и обувь. Длинные волосы нужно обязательно убрать под шапочку или платок.</p> <p>Костровые рукавицы всегда должны быть под рукой. Заведите жесткое правило - вешать прихватки на специально вбитый кол или на одну из стоек костровой перекладины.</p> <p>Чтобы добавить в кипящую воду какой-либо продукт, котел нужно снять с крючка, используя рукавицы, и поставить на ровное место. Только после этого влить или высыпать приготовленные компоненты.</p> <p>При выкипании воды через край нельзя суетиться и пытаться снять котел с огня. Это может привести к обвариванию рук и ног. Жидкость, выливающаяся через край, сама притушит костер и нормализует процесс варки.</p> <p>Чтобы прекратить выкипание, в котел можно добавить половник холодной воды, после чего подрегулировать пламя сдвижением дров.</p> <p>Если рукавицы мокрые, то пользоваться ими небезопасно - сырая ткань обладает хорошей теплопроводностью. Получив ожог от ручки котла через мокрую рукавицу, вы можете уронить посуду с кипятком себе или друзьям на ноги.</p> <p>Если во время прокаливания масла в котлах или сковороде оно загорелось, ни в коем случае нельзя его тушить водой. При вливании в кипящее масло воды содержимое котла множеством брызг вылетит наружу и вспыхнет на костре огромным факелом. Во время загорания масла нужно палкой снять котел с крючка, и аккуратно поставить на ровную поверхность подальше от костра. Затем ненадолго закрыть крышкой, чтобы погасить пламя.</p>	

Тест			да	нет		
	Запрещается разводить костер на торфянике					
	Костер "полинезийский" невидим и дает много углей и золы.					
	Дежурный, готовящий пищу на костре, должен быть одет в рабочую одежду и обувь.					
	Для растопки используют бензин					
	Нельзя приближаться к огню в нейлоновой и другой легковоспламеняющейся одежде.					
Подведение итогов	Мы с вами разобрали типы костров, основные его виды, как и где правильно разводить костер и правила техники безопасности около костра. Надеюсь, полученные знания пригодятся вам в дальнейшей жизни и помогут вам в нужный момент справиться со сложностями.					1 мин

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п\п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка туристская 4-местная	4 компл.
2.	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	2 компл.
3.	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	2 компл.
4.	Тент для кухни	1 шт.
5.	Скамейки гимнастические	4 шт.
6.	Термос (3 л.)	2 шт.
7.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
8.	Топор большой в чехле	2 шт.
9.	Топор малый в чехле	1 шт.
10.	Кольшки для палаток	компл.
11.	Таганок костровый	2 шт.
12.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
13.	Канны (котлы) туристские	компл.
14.	Аптечка медицинская в упаковке	2 компл.
15.	Ремонтный набор в упаковке	2 компл.
16.	Коврик туристский	12 шт.
17.	Рукавицы рабочие	компл.
18.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
19.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
20.	Призмы для ориентирования на местности	компл.
21.	Костюм ветрозащитный	компл.
22.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	Компл.
26.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
	Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма (туристы-проводники)	
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м.)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м.)	6 шт.
4.	Веревка вспомогательная (30м.)	2 шт.

5.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
6.	Система страховочная	Компл.
7.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
8.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
9.	Веревка вспомогательная (40м)	2 шт.
10.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
11.	Каска защитная	Компл.
12.	Полиспаст	2 шт.
13.	Жумары	Компл.
14.	Спусковое устройство «восьмерка»	Компл.
15.	Компасы-	20 шт.
16.	Рюкзаки 60-90 л.	15 шт.
17.	Спальный мешок	15 шт.
18.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
19.	Транспортир	Компл.
20.	Карты топографические учебные	Компл.
21.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
22.	Условные знаки топографических карт	Компл.
23.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
24.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности.	Компл.
24.	Видеомагнитофон	1 шт.
25.	Видеокамера	1 шт.
26.	Фотоаппарат	1 шт.
	Специальное снаряжение для лыжного туризма	
1.	Лыжи спортивно-беговые	30 пар
2.	Средство для транспортировки пострадавшего- волокуша разборная	2 шт.
3.	Лыжные палки	30 пар
4.	Ботинки лыжные	30 пар
5.	Куртка парадная (соревн.) утепленная	15компл.
6.	Крепления лыжные	30компл.
7.	Фонарь сигнальный	4 шт.
8.	Лыжи «Лесные»	Компл.
9.	Валенки с галошами	Компл.

	Спортивный инвентарь:	
1.	Мячи баскетбольные	5 шт.
2.	Мячи волейбольные	5 шт.
3.	Мячи футбольные	3 шт.
4.	Гимнастические снаряды	компл.
5.	Скакалки	15 шт.
6.	Набивные мячи	20 шт.
7.	Фишки фигурные	20 шт.
8.	Гимнастические маты	6 шт.
9.	Гимнастические скамейки	4 шт.
10.	Штанга разнокомплектная	компл.

Методика оценки контрольных тестов-упражнений по ОФП.

Методика состоит из 3-х частей: инструкции по выполнению нормативов, таблицы оценочных нормативов, протокола приёма контрольных нормативов.

Инструкция по приему нормативов ОФП

Тест 1. Бег на короткие дистанции. Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков предлагается бег с высокого старта.

Тест 2. Прыжки в длину с места. Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Соревнования (тестирование) лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: из и.п. стоя носками на линии старта – махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результаты засчитываются по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

Тест 3. Приседание на одной ноге (правой и левой). Упражнение определяет силу ног. Упражнение выполняется из и.п. основная стойка, приседание на одной ноге засчитывается при сгибании колена под углом 90 градусов и выпрямлением ноги в исходное положение. Вторая нога, которую держит учащийся на вису, может быть слегка согнута.

Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнение определяет уровень силы рук.

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнений. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 5. Прыжки через скакалку. Упражнение определяет скоростную выносливость учащегося. Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице.

Тест 6. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание. Порядок судейства следующий: судья, вызывая к снаряду очередную участницу и убедившись в ее готовности, а также в готовности судей-счетчиков (по числу участниц, выполняющих упражнение одновременно), подает команду «Упражнение начинай». Судья-счетчик, стоя рядом с участницей, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-либо попытка выполнена неправильно, он произносит «Не считать». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая опять правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат, который также оценивается по таблице.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики 5-9 классов). Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

Тест 7. Поднимание туловища. Упражнение определяет уровень силы мышц брюшного пресса. Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 с. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение «начи-най!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

Тест 8. Челночный бег 3×10 м. Упражнение определяет координационные возможности учащегося. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. Два кубика (детских) лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещаются. Челночный бег 5×10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками, лежащими на линии старта.

**Таблица оценочных нормативов для мальчиков и юношей
Общая физическая подготовка**

Тест / Оценки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 30 с)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжки со скакалкой (в 1 мин)
12 лет					
Высокий	33 и более	196 и более	32 и более	8,3	105
Средний	18-32	161-195	20-31	9,0 – 8,6	95
Низкий	9-17	131-160	12-19	9,3	82
13 лет					
Высокий	36 и более	211 и более	32 и более	8,3	115
Средний	19-35	176-210	20-31	9,0 – 8,6	105
Низкий	10-18	136-175	12-19	9,3	92
14 лет					
Высокий	39 и более	221 и более	33 и более	8,0	125
Средний	21-38	185-220	21-32	8,7 – 8,3	115
Низкий	11-20	140-180	13-20	9,0	102

**Таблица оценочных нормативов для девочек и девушек
Общая физическая подготовка**

Тест Оценки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 30 с)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжки со скакалкой (в 1 мин)
11 лет					
Высокий	19 и более	171 и более	28 и более	8,9 и ниже	120
Средний	10-18	142-170	18-27	9,7 – 9,3	110
Низкий	5-9	116-141	11-17	10,1 и выше	105
12 лет					
Высокий	19 и более	180 и более	29 и более	8,8	125
Средний	10-18	150-179	18-28	9,6 – 9,1	115
Низкий	6-9	122-149	11-17	10,0	108
13 лет					
Высокий	20 и более	187 и более	39 и более	8,7	130
Средний	11-19	156-186	18-28	9,5 – 9,0	120
Низкий	6-10	127-155	11-16	10,0	110
14 лет					
Высокий	22 и более	193 и более	31 и более	8,6	135
Средний	12-21	160-192	19-30	9,4 – 9,0	125
Низкий	6-11	126-159	12-18	9,9	112
Низкий	6-10	135-164	11-17	9,7	122

Наименование упражнений	Возраст	Девочки, девушки			Мальчики, юноши		
		низк.	сред.	выс.	низк.	сред.	выс.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	4 и ниже	10-14	19 и выше			
	12	4	11-15	20			
	13	5	12-15	19			
	14	5	13-15	17			
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	11				1	4-5	6 и выше
	12				1	4-6	7
	13				1	5-6	8
	14				2	6-7	9

Упражнения	Возр.	низк.	сред.	выс.	низк.	сред.	выс.
Бег 60 м, с	11	11,5	10,8	10,5	11,4	10,7	9,9
	12	11,2	10,6	10,3	11,1	10,4	9,8
	13	11,0	10,4	9,9	10,8	9,9	9,5
	14	10,7	10,2	9,7	10,5	9,7	9,0
Кросс 1500 м (мин)	11	9.00	8.40	8.20	8.20	8.00	7.40
	12	8.40	8.20	8.00	8.10	7.50	7.30
	13	8.20	8.00	7.40	7.50	7.30	7.10
Кросс 2000 м (мин)	14	13.50	12.40	11.00	11.40	10.40	10.00
	15	13.00	12.00	10.20	11.00	10.00	9.20

Протокол
приема контрольных нормативов по ОФП группы _____ г.о.
объединение _____

№ п\п	Ф.И. учащегося	Дата рождения	Бег 60 м. (сек.)	Прыжки в длину с места (см.)	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук (раз)	Прыжки со скакалкой (раз)	Подтягивание на перекладине (раз)
			Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май

НА 01.09. 20.... г.

Итого: высокий уровень _____ чел. _____ %
 средний уровень _____ чел. _____ %
 низкий уровень _____ чел. _____ %

На 20.05.20..... г.

Итого: высокий уровень _____ чел. _____ %
 средний уровень _____ чел. _____ %
 низкий уровень _____ чел. _____ %

Педагог ДО: _____

Методика оценки контрольных тестов-упражнений по СФП

Методика состоит из 3-х частей: инструкции по выполнению нормативов, таблицы оценочных нормативов, протокола приёма контрольных нормативов.

Инструкция по приему нормативов СФП

Тест 1. Закрепление 10 карабинов. От линии старта на расстоянии 15 метров вешается веревка, на которой вяжутся 2 узла восьмерка-проводник, за которые учащиеся будут зацеплять 10 карабинов. Учащихся должно за меньшее количество времени пристегнуть карабины, за 1 пробегание от старта к узлам разрешается взять в руки не более 2 карабинов.

Тест 2. Вязка 10 схватов. Учащиеся за меньшее количество времени должны завязать 10 схватывающих узлов. Учащиеся стоят возле веревки, по команде начинают вязать на нее узлы. Учитывается время и техника вязки узла.

Тест 3. Кросс по пересеченной местности. Кросс проводится в природных условиях по среднeperесеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

Тест 4. Прохождение по бревну (по поваленному дереву). Определяется техника преодоления препятствия. Дается две попытки. Необходимо удерживая равновесие с грузом (рюкзаком), пройти по бревну до конца.

Тест 5. Марш-бросок с грузом до 2–3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 10 км. Оценивается силовая выносливость и техника преодоления препятствий. Проводиться в природных условиях по среднeperесеченной местности. Специально разрабатывается маршрут.

Тест 6. Маркировка веревки 25 метров. Учащиеся за меньшее время должны быстро, правильно маркировать веревку. Кольца веревки должны быть одинаковыми. Учитывается время маркировки и техника.

Тест 7. Определение азимута

Команда _____
1-2 22 градуса, 6 см.
2-3 148 градусов, 3 см.
3-4 99 градусов, 6 см.
4-1 260 градусов, 9,8 см.

Команда _____
1-2 316 градусов, 8 см.
2-3 70 градусов, 9 см.
3-4 232 градуса, 4 см.
4-1 176 градусов, 6,3 см.

Команда _____
1-2 58 градусов, 6 см.
2-3 308 градусов, 3 см.
3-4 114 градусов, 10 см.
4-1 266 градусов, 11,8 см

Таблица оценочных нормативов по программе «Туристы-проводники»

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	СФП. Закрепление карабинов (сек.)	60	70	50	60
2	СФП. Вязка схватов (сек.)	140	150	120	130
3	СФП. Кросс по пересеченной местности (юноши – 800 м, девушки – 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
4	СФП. Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
5	СФП. Марш-бросок с грузом до 2–3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 10 км	За любое время в течение дня		За 3 ч 30 мин (чистое время)	
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	5	-
7	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5

Наименование упражнений	Низкий уровень (1 балл)	Ниже среднего (2 балла)	Средний (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высокий (5 баллов)
Закрепления е 10 карабинов (сек.)	100	90	80-100	70-80	60
Маркировка веревки 25 м.(сек.)	60	55	50	45-50	Св.45
Вязка 10 схватов (сек.)	150	145	140	135	130

Протокол
приема контрольных нормативов по СФП группы _____ г.о.
объединение _____

№ п\п	Ф.И. учащегося	Дата рождения	Закрепление 10 карабинов (сек.)	Вязка 10 схватов (сек.)	Кросс по пересеченной местности (мин.)	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Марш-бросок с грузом до 2–3 кг по грунтовым дорогам и тр.
			Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май	Сент ! Май

НА 01.09. 20..... г.

Итого: высокий уровень _____ чел. _____ %
 средний уровень _____ чел. _____ %
 низкий уровень _____ чел. _____ %

На 20.05.20..... г.

Итого: высокий уровень _____ чел. _____ %
 средний уровень _____ чел. _____ %
 низкий уровень _____ чел. _____ %

Педагог ДО: _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Программы для системы дополнительного образования. Министерство образования и науки РФ/ М.:2014. – 228 с
25. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
27. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.

29. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
30. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
31. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с.
32. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
33. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.