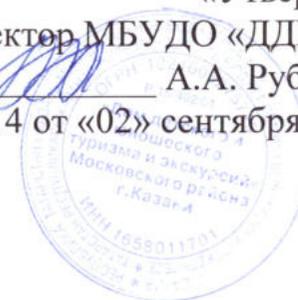


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«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

3 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 РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 желающих.

После освоения программы учащиеся должны:

Знать:

- сознательная дисциплина – это основа безопасности походов и прогулок;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- план-схему подготовки туристского похода.

Уметь:

- бережно относиться ко всему живому;

- читать топографическую карту;
- организовать туристский быт и питание на ночлеге.

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, 1-ый год – 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2-ой, 3-ий год – 6 часов в неделю, 216 часов 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.

Календарный учебный график, 3 год обучения, гр. №11

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Правила безопасности на занятиях. Личное и групповое снаряжение в пешеходном туризме.	Гимназия № 20 спортзал	Текущий контроль
2	сентябрь	7	По расписанию	Беседа	2	Виды соревнований по спортивному ориентированию	ДДЮТЭ	Устный опрос
3	сентябрь	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Топографическая карта и ее старение	ДДЮТЭ	Текущий контроль
4	сентябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Врачебный контроль. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 спортзал	Текущий контроль
5	сентябрь	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности организации быта в пешеходном туризме	ДДЮТЭ	Текущий контроль
6	сентябрь	15	По расписанию	беседа	2	Особенности других видов туризма	ДДЮТЭ	Устный опрос
7	сентябрь	20	По расписанию	лекция	2	Общегеографическая характеристика родного края	Гимназия № 20 Спортзал	Устный опрос
8	сентябрь	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор района путешествия	ДДЮТЭ	Текущий контроль
9	сентябрь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Характеристика равнинных и горных рек. Переправы через реки.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
10	сентябрь	27	По расписанию	Лекция, Учебно-тренировочное	2	Техника безопасности на туристском мероприятии. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 спортзал	Текущий контроль
11	сентябрь	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личная гигиена туриста. Специальная физическая подготовка	ДДЮТЭ	Текущий контроль
12	сентябрь	29	По расписанию	беседа	2	Подбор картографического материала для путешествия	ДДЮТЭ	Текущий контроль
13	октябрь	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Сдача нормативов

14	октябрь	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности личного и группового снаряжения в водном походе	ДДЮТЭ	Текущий контроль
15	октябрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивное ориентирование на местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
16	октябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Чтение карты, прокладка маршрута	Гимназия № 20 Спортзал	Устный опрос
17	октябрь	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование на участках маршрута при отсутствии карты	ДДЮТЭ	Текущий контроль
18	октябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка Контрольного туристского маршрута	ДДЮТЭ	Текущий контроль
19	октябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Самоконтроль. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
20	октябрь	19	По расписанию	Комбинированное	2	Профилактика простудных заболеваний. Специальная физическая подготовка	ДДЮТЭ	Устный опрос
21	октябрь	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Опасности при организации переправ.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
22	октябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
23	октябрь	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Примус и газовая горелка, правила безопасности при работе с ними.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
24	октябрь	27	По расписанию	беседа	2	Организация ночлега в населенном пункте	ДДЮТЭ	Устный опрос
25	ноябрь	1	По расписанию	лекция	2	Население Татарстана, его национальный состав	Гимназия № 20 спортзал	Устный опрос
26	ноябрь	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Построение маршрута, запасной и аварийный маршрут.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
27	ноябрь	3	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация переправы через реку вброд.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
28	ноябрь	8	По расписанию	Комбинированное	2	Предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
29	ноябрь	9	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивное ориентирование на местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
30	ноябрь	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение на маршруте при потере видимости	ДДЮТЭ	Текущий контроль

31	ноябрь	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 спортзал	Сдача нормативов
32	ноябрь	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка Контрольного туристского маршрута	ДДЮТЭ	Текущий контроль
33	ноябрь	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	ДДЮТЭ	Устный опрос
34	ноябрь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Доврачебная помощь при травмах конечностей	Гимназия № 20 спортзал	Текущий контроль
35	ноябрь	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Характеристика местности по рельефу	ДДЮТЭ	Текущий контроль
36	ноябрь	24	По расписанию	лекция	2	Рельеф и гидрография Татарстана. Влияние их на занятия туризмом	ДДЮТЭ	Устный опрос
37	ноябрь	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
38	ноябрь	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Разведка, маркировка пути движения	ДДЮТЭ	Текущий контроль
39	декабрь	1	По расписанию	лекция	2	Особенности и сложность ориентирования в темное время, при плохих погодных условиях	ДДЮТЭ	Устный опрос
40	декабрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
41	декабрь	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Переправа через реку по бревну	ДДЮТЭ	Текущий контроль
42	декабрь	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Страховочное снаряжение	ДДЮТЭ	Текущий контроль
43	декабрь	13	По расписанию	Комбинированное	2	Предупреждение обморожения. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Устный опрос
44	декабрь	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приготовление пищи на костре.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
45	декабрь	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности бивака на дневке.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
46	декабрь	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 спортзал	Текущий контроль
47	декабрь	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Причины потери ориентирования в походе	ДДЮТЭ	Текущий контроль

48	декабрь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе	ДДЮТЭ	Текущий контроль
49	декабрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Изображение рельефа на карте	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
50	декабрь	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование на маркированной трассе	ДДЮТЭ	Текущий контроль
51	декабрь	29	По расписанию	Комбинированное	2	История Татарстана и знаменательные события. Тест по памятникам Татарстана.	ДДЮТЭ	Тестовое задание
52	январь	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в лабиринте	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
53	январь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивная карта, изменения на местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
54	январь	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация быта в туристском лагере, на слете	ДДЮТЭ	Устный опрос
55	январь	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
56	январь	18	По расписанию	лекция	2	Организация питания в пешеходном туризме.	ДДЮТЭ	Устный опрос
57	январь	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка документации для туристского путешествия.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
58	январь	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
59	январь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивное ориентирование на местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
60	январь	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Печи для отопления и приготовления пищи. Источники света	ДДЮТЭ	Текущий контроль
61	январь	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Крутизна склона, высота сечения рельефа	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
62	февраль	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение траверсом по снежному склону	ДДЮТЭ	Текущий контроль
63	февраль	2	По расписанию	лекция	2	Памятники истории и культуры	ДДЮТЭ	Устный опрос
64	февраль	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Транспортировка пострадавшего в зимнем походе	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль

65	февраль	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Действия проводника в случае потери ориентировки в походе	ДДЮТЭ	Текущий контроль
66	февраль	9	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Глазомер, оценка пройденного пути по времени движения	ДДЮТЭ	Текущий контроль
67	февраль	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
68	февраль	15	По расписанию	лекция	2	История Казани и своей школы	ДДЮТЭ	Устный опрос
69	февраль	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Составление меню в зависимости от сложности похода	ДДЮТЭ	Текущий контроль
70	февраль	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Переправа через реку на лыжах по тонкому льду.	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
71	февраль	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация соревнований в заданном направлении на лыжах	ДДЮТЭ	Текущий контроль
72	февраль	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
73	март	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Микрорельеф	ДДЮТЭ	Текущий контроль
74	март	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка Контрольного туристского маршрута	ДДЮТЭ	Текущий контроль
75	март	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
76	март	9	По расписанию	беседа	2	Способы очистки воды для питания	ДДЮТЭ	Устный опрос
77	март	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
78	март	15	По расписанию	беседа	2	Подведение итогов зимних путешествий	ДДЮТЭ	Устный опрос
79	март	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Переправы по веревкам с перилами	ДДЮТЭ	Текущий контроль
80	март	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
81	март	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	ДДЮТЭ	Текущий контроль

82	март	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация страховки при проведении переправы	ДДЮТЭ	Текущий контроль
83	март	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Строительство простейших сооружений для организации быта на дневке.	Гимназия №20 Спортзал	Текущий контроль
84	март	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Составление схемы похода	ДДЮТЭ	Текущий контроль
85	апрель	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
86	апрель	5	По расписанию	беседа	2	Изготовление средств для транспортировки пострадавшего	ДДЮТЭ	Текущий контроль
87	апрель	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общественно полезная работа в путешествии	ДДЮТЭ	Устный опрос
88	апрель	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация питания в транспорте, населенном пункте	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
89	апрель	12	По расписанию	беседа	2	Топографическая съемка местности	ДДЮТЭ	Устный опрос
90	апрель	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка Контрольного туристского маршрута	ДДЮТЭ	Текущий контроль
91	апрель	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
92	апрель	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Использование навесной переправы	ДДЮТЭ	Текущий контроль
93	апрель	20	По расписанию	беседа	2	Охрана памятников культуры	ДДЮТЭ	Устный опрос
94	апрель	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
95	апрель	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение в велосипедном туризме	ДДЮТЭ	Сдача нормативов
96	апрель	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Деятельность по охране природы в походе	ДДЮТЭ	Текущий контроль
97	апрель	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка Контрольного туристского маршрута	Гимназия №20 Спортзал	Текущий контроль
98	май	3	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки	ДДЮТЭ	Текущий контроль

99	май	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника движения на переправе с перилами.	ДДЮТЭ	Текущий контроль
100	май	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Топографическая съемка местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
101	май	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Работа с картами различных масштабов	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
102	май	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
103	май	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивное ориентирование на местности	ДДЮТЭ	Текущий контроль
104	май	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка материалов в путешествии для предметных кабинетов, музея	ДДЮТЭ	Текущий контроль
105	май	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка отчета о пешеходном походе	Гимназия № 20 Спортзал	Текущий контроль
106	май	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Прохождение участков пути по азимуту	ДДЮТЭ	Текущий контроль
107	май	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Контрольный туристский маршрут - наведение переправы через овраг.	ДДЮТЭ	Контрольное занятие
108	май	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Проведение соревнований по спортивному ориентированию	ДДЮТЭ	Контроль по завершению освоения программы
	Итого				216			

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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
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 виса 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 виса 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 «начинай!» 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

Наименование упражнений	Возр.	Девочки, девушки			Мальчики, юноши		
		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. 2009 г.

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

На 20.05.2010 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. Учащиеся должны 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 среднепересеченной 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. Проводится в природных условиях по среднепересеченной 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

Масштаб карты М 1: 2500000

Направление	Азимут (градус)	Расстояние (км)
Нижневартовск - Тобольск	238	557.5
Тобольск - Ханты-Мансийск	10	315
Ханты-Мансийск – Пыть-Ях	101	202.5
Пыть-Ях – Тюмень	230	580
Тюмень - Тобольск	60	207.5

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)
Закрепление 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. 2018 г.

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

На 20.05.2019 г.

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

Педагог ДО: _____