

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение

«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»

ПРИНЯТА на педагогическом совете
Протокол от 25.08.2022 № 1




Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Клуб спортивного туризма «Ирбис»

Возраст обучающихся: 10-11 классы
Срок реализации: 2022 - 2023 учебный год

Автор-составитель:
Филонова И.А..

РАССМОТРЕНО:
на заседании кафедры воспитательной работы
протокол № 1 от 25.08.2022

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР


Е.В. Ковшова

Барнаул, 2022 г.

Пояснительная записка.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие спортивно-оздоровительного туризма в России.

Спортивно-оздоровительный туризм (далее СОТ) самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста и кончая пенсионерами. Правовой основой концепции являются положения, вытекающие из Закона «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ и постановлении Правительства Российской Федерации от 26 февраля 1996 г. № 177 и считающих самодеятельный спортивно-оздоровительный туризм приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере туристической деятельности.

Детско-юношеский туризм - часть спортивного туризма развивающегося в тесном контакте с государством на базе станции юных туристов и других форм его организации.

По видам, спортивный туризм разделяется на: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео, вело, парусный, автомото, конный и их сочетания.

По возрастному признаку - спортивный туризм включает детский, юношеский, молодежный, взрослый, среди пожилых, семейный, разновозрастной.

Начиная с 1998 года, в спортивно оздоровительном туризме наметились положительные тенденции развития. Это стало возможным благодаря организационной, методической и финансовой поддержке со стороны госкомитетов по физической культуре и туризму, усилий общественного туристского актива и, самое главное, желания самих социально незащищенных слоев населения дешевым и эффективным способом решать проблему своего отдыха и здорового образа жизни в сложной ситуации города. На этом фоне в территориальных госкомитетах идет устойчивый процесс создания штатных подразделений, занимающихся развитием спортивного и оздоровительного туризма. К движению, как к источнику специалистов владеющих навыками спасательных работ и имеющих уникальное снаряжение для действий в экстремальных ситуациях, проявляет большую заинтересованность Министерство по чрезвычайным ситуациям РФ.

Учитывая, что на сегодня самой острой проблемой страны являются дети и молодежь, которые продолжают терять последние здоровые нравственные ориентиры и все больше скатываются в бездуховную, наркоманную и криминальную среду города, а также принимая во внимание то обстоятельство, что большинство населения не может оправиться от стресса и найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях, государство и общественные институты должны востребовать спортивно-оздоровительный туризм, как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых, духовных и физических качеств, а также

познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого путешествующего.

Социальный спортивно-оздоровительный туризм, как приоритетная сфера государственной поддержки охватывает туризм для людей с ограниченными жизненными возможностями; сирот; семей с минимальными прожиточными возможностями; детско-юношеский; молодежный (студенческий); семейный и в целом спортивный туризм, как социально-ориентированное движение граждан.

Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание.

В туристском спортивном движении заметно возросла коммерческая составляющая. Она состоит в том, что достаточно большое количество предпринимателей из сферы туристского бизнеса, информационно-рекламной области, а также государственно-управленческих и образовательных структур пытаются найти себя в секторе спортивного туризма, считая, что в перспективе он может принести значительные финансовые и иные дивиденды. Наибольший интерес связан с организацией бизнеса в сфере экстремального, а попросту сказать спортивного туризма на маршрутах III-V категории сложности, включая и подготовку кадров для проведения соответствующих туров. Эта тенденция понятна и она естественным образом отражает состояние развития всей страны на современном этапе.

Одной из особенностей развития СТ является то, что он, как и вся страна входит в полосу большего государственного регулирования всех процессов, и как следствие этого, возникает большее внимание со стороны государства за его развитием. Эта особенность заметно выражена в той политике, которую проводит Госкомспорт России и его территориальные структуры. Более того, СТ стал некой зоной борьбы заинтересованных в его развитии министерств и ведомств курирующих вопросы спорта, турбизнеса и образования. Причина этого заложена в самом СТ, являющимся комплексной массовой спортивно-оздоровительной технологией с одной стороны и представляющего с другой стороны фундаментальную базу для развития коммерческого экстремального туризма и связанную с ним систему подготовки кадров широкого профиля: для национальных парков, зон рекреации, МЧС, системы туристских и молодежных клубов, управленческого сектора, и традиционного направления - организации и проведения спортивных походов, путешествий и туров.

Утверждение Госкомспортом России совместно с Федерацией спортивного туризма России «Положения о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации» является важнейшим событием в жизни СТ. По существу на уровне РФ утверждены основные принципы, содержание и технология подготовки кадров в спортивном туризме. Следующим шагом федерации СТ, ТССР следует считать создание условий для внедрения данного блока специальных знаний в программы специальностей, где предполагается готовить кадры для спортивного туризма. На сегодня, выпускаемые кадры СТ (гиды-проводники и инструктора СТ всех уровней) получают общественно-государственный статус и на законных основаниях могут заниматься развитием спортивного туризма в России.

Основной целью Программы является создание у учащихся ранней профессиональной ориентации в сфере спортивного детско-юношеского туризма, а также формирование представлений о туристской деятельности и формах туристской

работы со школьниками. Эта цель достигается в процессе трудовой, культурной, спортивно-оздоровительной и досуговой деятельности. Средством достижения поставленной цели является участие детей в создании многопрофильного туристского объединения, где ребенок становится, совместно со взрослыми, субъектом процесса создания развивающей и оздоравливающей среды, основанной, как принято в туризме, на гуманистических принципах деятельности группы и межличностных отношений в группе.

Неизбежными в туристской деятельности всегда были и будут процессы саморегуляции, соотносимые с постепенной заменой внешнего контроля индивидуального поведения на внутренний самоконтроль. Это, как правило, значительно упрощает для педагогов-воспитателей решение многих педагогических задач и ситуаций. Самообслуживание, самоуправление, саморазвитие – естественные черты как личности, так и группы, занимающейся активными видами спортивного туризма.

Немаловажным является также тот факт, что дети, выбравшие туризм как свою будущую профессию, получают свободные места на туристических базах, которые, в связи с Концепцией развития спортивно-оздоровительного туризма, заинтересованы в высоко квалифицированных работниках.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма введено в соответствии с приказом Министерства образования РФ N 769 весной 1998 года. В соответствии с этим приказом наличие квалификационного звания "инструктор детско-юношеского туризма" оказывается достаточным для самостоятельной педагогической практики его обладателя. В то же время рекомендуемая типовая программа подготовки инструкторов детско-юношеского туризма рассчитана на изучение в течение 168 часов в год, в течение двух лет обучения, причем в тексте программы не оговаривается, какой начальной (туристской и педагогической) подготовкой должен обладать учащийся.

Целью данной концепции является создание в стране оптимальных условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса способного вовлечь в спортивное туристское движение, как можно больше граждан России и реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности.

Построение технологий туристско-спортивной и оздоровительной направленности должно базироваться на принципах;

- дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию спортивно-оздоровительного туризма, выделяя при этом, в первую очередь, массовые туристские мероприятия походного и соревновательного характера для детей и молодежи, активно использующие природную среду наиболее доступных и традиционных туристских районов страны, какими являются Карелия, Урал, Кавказ, Алтай и другие;

- использование возможностей спортивного туризма для решения большого числа общественно-полезных и прикладных задач сопутствующих при реализации целей движения и находящихся в сфере интересов других министерств и ведомств (МЧС, Минобороны, Минприроды, Минздрава и др.), а также повсеместно используемых в коммерческом туризме страны (стратегия и тактика туризма, опытные гиды-проводники и инструктора, каталоги маршрутов и природных объектов, новое снаряжение и т. д.);

- межведомственного управления и развития спортивного туризма, охватывающего все возрастные и социальные группы населения страны, включая детей, школьников, студентов, сирот, людей с ограниченными жизненными возможностями и т. д.

- учитывая, что спортивно-оздоровительный туризм связан с повышенным уровнем риска, реализация всех спортивно-оздоровительных технологий должна основываться на хорошо продуманной и взвешенной системе обеспечения безопасности при проведении путешествий, походов, подготовке кадров и иных мероприятий спортивно-туристского характера.

Оценочные материалы.

Оценивание не предусмотрено.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- соревнований учащихся, участие в районных и городских туристских соревнованиях учащихся Барнаула, а также соревнованиях Алтайского края и межрегиональных соревнованиях;

- сдачи нормативов (см. Приложение 1);

- участия в зачетном учебно-методическом путешествии первой категории сложности с подготовкой отчета о путешествии в полной письменной форме (в качестве участника или заместителя руководителя группы).

Программа рассчитана на 210 учебных часов.

Календарный учебный график.

- начало учебного года 01.10.2022.

- окончание учебного года 30.04.2023.

- продолжительность учебного года 28 недель.

- режим работы — шестидневная учебная неделя.

- продолжительность учебных занятий по четвертям:

	Дата:		Продолжительность (количество учебных недель)
	начала четверти	окончания четверти	
1 четверть	01.09.22	29.10.22	9 недель
2 четверть	07.11.22	28.12.22	7 недель
3 четверть	10.01.23	25.03.23	11 недель
4 четверть	03.04.23	31.05.23	8 недель

- продолжительность каникул в течение учебного года:

	Дата:		Продолжительность каникул
	начала каникул	окончания каникул	
осенние	30.10.22	06.11.22	8 дней
зимние	29.12.22	09.01.23	12 дней
весенние	26.03.23	02.04.23	8 дней
летние	01.06.23	31.08.23	не менее 8 недель

- продолжительность занятий 80 минут (с перерывом 10 минут)

Учебно-тематический план занятий

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Компас	8	4	4
3	Азимут	10	4	6
4	Измерение расстояний	8	6	2
5	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	4	2	2
6	Топографические знаки	11	9	2
7	Топографическая карта	16	10	6
8	Снаряжение туриста	8	5	3
9	Организация и техника движения в походе. Туристский бивак	12	2	10
10	Гигиенические правила туриста. Самоконтроль	2	2	-
11	Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры	8	6	2
12	Первый тренировочный цикл	34	4	30
13	Второй тренировочный цикл	36	-	36
14	Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов	8	-	8
15	Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов	16	2	14
16	Туристские походы и экскурсии	16	3	13
17	Сдача зачетов	12	-	12
18	Многодневный летний зачетный поход	(вне сетки часов)		
	Итого	210	60	150

Содержание занятий

Вводное занятие. Чем будет заниматься кружок. Кто такие инструктора-проводники. Роль проводника в походе. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Звание инструктора-проводника, зачетные требования. План работы кружка на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты,

необходимые для занятий в кружке. Значок "Турист СССР" и другие туристские нормативы.

Компас. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Азимут. Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"), его значение для проводника. Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа - сзади, впереди - слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: "Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. Если повернуться лицом к мельнице, то озеро будет слева - сзади. Определи азимут на дом лесника".

Многократное повторение перед занятием ("зарядка") азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

Измерение расстояний. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок и походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута на Солнце в разное время дня.

Во время походов и тренировочных выездов - упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

Топографические знаки. Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадях топографических знаков по группам (65 знаков). Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Топографическая карта. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом.

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью

полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в населенных пунктах.

Практические занятия. Индивидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по планировке территории бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.

Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные

ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Историко-революционные, архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

Первый тренировочный цикл. Во время прохождения тем "Компас", "Азимут", "Измерение расстояний" необходимо провести с кружковцами три выезда в лес на тренировочные занятия. В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

Второй тренировочный цикл. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов. Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по Солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).

Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях области (края).

В результате этих экскурсий и изучения темы "Наш край" учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах, социалистическом строительстве в области (крае), где они живут.

Сдача зачетов. Сдачу зачетов на звание инструктора-проводника 3-го класса следует проводить в основном практическим путем - в виде игр и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведению костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна для инструкторов проверка

Примерный календарь учебно-тренировочных походов. Общий километраж не менее 200 км (54 ч - без учета летнего путешествия. В том числе: на индивидуальную работу при подготовке похода - 10 ч, на подведение итогов походов - 4 ч).

Первый поход - однодневный (15-18 км). Подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с участниками). Учебная программа похода: стажировка - ведение группы дежурными проводниками по участкам; упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых топографических знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий на лыжах; разбор итогов похода (коллективно).

Второй поход - двухдневный (20 км). Подготовка похода (индивидуальная работа с командиром, проводниками, завхозами, физоргом, санитаром, казначеем). Учебная программа похода: стажировка дежурных проводников; определение точек стояния на мелкомасштабной карте (участвуют все); определение направлений по Солнцу и звездам; упражнения на память направления; организация движения группы на трудных участках, тренировка выносливости (часть маршрута проходит по снежной целине по сильно пересеченной местности с густым подлеском). Разбор итогов похода.

Третий поход - трехдневный (40 км). Подготовка похода (индивидуально). Учебная программа похода: стажировка дежурных проводников; составление описания пути движения (ОПД) и рисовка абрисов; упражнения на оценку длины пути по времени движения и скорости; тренировка; выносливости; обход препятствий по азимутам; проведение ближней разведки; организация бивака, охрана природы и памятников истории и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах; разбор итогов похода.

Летнее зачетное путешествие (10-15 дней, протяженностью 120-150 км). Во время этого путешествия все учащиеся окончательно выполняют норму стажировки на звание инструктора-проводника 2-го класса, приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды.

Приложение 1. Таблица контрольных нормативов.

№	Вид норматива	Удовлетворительно		Хорошо	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Приседание на одной ноге (правой, левой), количество раз.	10 + 10	8 + 8	15 + 15	10 + 10
2	Подтягивание на перекладине (количество раз).	7	-	10	-
3	Отжим руками лежа в упоре (количество раз).	-	20	-	30

4	Кросс по пересеченной местности (юноши - 800 м, девушки - 500 м) (в мин).	3,00	2,20	2,40	2,10
5	Прохождение обрывистого (35 - 40°) склона вверх, вниз и траверсом (по 3 чел.).	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком (средняя, крупная россыпь, беспорядочный навал бревен, кирпича).	Неритмично, слабо владея альпенштоком, покачиваясь, слишком замедленно		За оптимальное время, уверенно, ритмично хорошо страхуясь альпенштоком	
7	Прохождение по бревну (по поваленному дереву).	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
8	Марш-бросок с грузом до 2-3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 30 км.	За любое время в течение дня		За 6 ч 30 мин (чистое время)	

Список литературы.

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999.- 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед.училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму/ Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.

7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»/ Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.

10.«Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.

11.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте/ А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.

3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999.- 64с.

4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.

6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму/ Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.

8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.

9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

10.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

11.Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.

12.Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

13.Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

14.Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному

ориентированию: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

15.Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2021 – 895 с.

16.Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2 Москва, 2000 г. – 61 с.

17.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте/ А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие/ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод.пособие / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.

8.Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2021 – 895 с.