

Отдел образования Администрации Родионово - Несветайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Родионово-Несветайского района спортивная школа «Радуга»

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
Протокол от «01» июня 2023г.
№ 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Радуга»
Лорей М.В.
Приказ от «01» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: типовая

Уровень программы: модульная

Возраст детей: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 936 часов, 312 часов в год

Время реализации: с 01.09.2023 года по
31.08.2026 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель Долгалева И.Г.

Тренер-преподаватель Емельянова Е.А.

х. Весёлый
2023год

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график.....	16
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	26
3.1. Условия реализации программы	26
3.2. Формы контроля и аттестации	27
3.3. Планируемые результаты	27
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	28
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	29
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) актуальна в наше время. Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Подростки часами сидят у компьютеров, мало времени находятся на свежем воздухе, от этого возникают проблемы со здоровьем, а у многих и с общением.

Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры. Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Эта универсальная программа позволяет совместить физкультурно-спортивную направленность со спортивно-оздоровительной направленностью так как имеет свою особенность, а именно, занятия проводятся на свежем воздухе, вне помещения. Исключением являются занятия по скалолазанию – они проводятся в спортивном зале СШ в зимнее время. Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта от 2021 г.;

– СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020г. №61573);

– Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что разноплановое содержание позволяет ее участникам получить широкое туристское и спортивное образование, спортивно-технические навыки, сформировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества.

Особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на три года, он состоит из модулей, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций, спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога. Основные модули Программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения. Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Комплексное итоговое занятие является завершением учебной программы.

Новизна программы заключается в сочетании с учетом изучения смежных видов спорта: спортивного ориентирования, скалолазания, легкой атлетики (бег, метание, прыжки), волейбола, футбола, велоспорта, экологического направления.

Цель: Создание условий для физического развития и формирования личностных качеств учащихся посредством совершения спортивных путешествий. Формирование устойчивых навыков спортивно-туристской и краеведческой деятельности, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Задачи:
обучающие:

- обучение умениям и навыкам, необходимым для выживания в природных условиях;
- формировать систему знаний в сфере пешеходного, горного, туризма;
- формировать знания, умения и навыки необходимые для уверенного обращения со средствами сплава и работы со специальным туристским снаряжением;
- научить технике и тактике совершения туристских походов;
- формировать знания правил организации путешествия, навигации и ориентирования, принципы оказания первой помощи;
- овладеть навыками исследовательской деятельности.

развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

Уровень освоения: ознакомительный

Объем и срок освоения программы: 936 (3 года)

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа

Тип занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольные, тренировочные и другие.

Форма обучения: очная

Адресат программы: дети 6-18 лет

Наполняемость группы: 15-28 человек.

II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1. Учебный план

Таблица1

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов					
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Техника безопасности. Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.	1		1		1	
2	Теоретическая подготовка	3		5		7	
3	Краеведение и экология.	4	14	4	14	4	6
4	Топографическая подготовка и ориентирование.	8	22	8	22	8	22
5	Начальная туристическая подготовка	5	20	5	12	4	20
6	Скалолазная подготовка	4	18	4	20	4	20
7	Игровая подготовка (футбол, волейбол, теннис и др.)	6	22	4	20	6	16
8	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	4	14	4	14	2	6
9	Физическая подготовка	6	80	6	90	6	86
10	Экскурсии						18
11	Экологическая подготовка туриста - эковелопробег	5	20	5	15	4	16
12	Проведение походов		24		24		32
13	Спортивно – оздоровительные сборы		32		35		26
Итого		312		312		312	
	Соревнования разного уровня	1-2 старта		1-2 старта		2-4 старта	

Содержание учебного плана.

Содержание программы 1-2 года обучения.

Раздел №1/ Модуль «Техника безопасности. Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.

Раздел №2 / Модуль «Теоретическая подготовка. Введение в программу»

Теория. Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей: Родионово - Несветайского района, Ростовской области, Донского края.

Раздел №3/ Модуль «Краеведение и экология».

Теория. Изучение истории своего населенного пункта, Родионово - Несветайского района. Основные сведения о природных условиях района: рельеф, климат, реки и пруды, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники в РО.

Сведения об истории своего населенного пункта, района: возникновение и развитие. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста.

Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практика.

Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, района.

Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам.

Раздел №4/ Модуль «Топографическая подготовка и ориентирование»

Теория. Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Условные знаки.

Теория. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

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

Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом, Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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

Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практика. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел №5/ Модуль «Начальная туристская подготовка»

Правила организации и проведения туристских походов.

Теория. Инструкция по организации и проведению туристских походов и

экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

Практика. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, смет расходов.

Личное и групповое снаряжение.

Теория. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака.

Теория. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристическая палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практика. Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Основные узлы, применяемые в туризме.

Теория. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практика. Вязка узлов на время.

Питание в туристском походе.

Теория. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов.

Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика. Расчет продуктов питания для одно-двух-трехдневного похода. Составление меню.

Туристский бивак.

Теория. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурства на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свёртывание бивака. Противопожарные меры.

Практика. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при

пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме.

Теория. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Теория. Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практика. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практика. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи тур. отделения, фотогазеты. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Раздел №6/ Модуль «Скалолазная подготовка»

Теория. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с туризмом.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах.

Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие

траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. Отработка полученных знаний и навыков на естественном рельефе, а в зимнее время на скалодроме.

Раздел №7/ Модуль «Игровая подготовка»

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях Перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

Раздел №8/ Модуль «Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь»

Теория. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Раздел №9/ Модуль «Физическая подготовка»

Теория. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практика. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Раздел №10/ Модуль «Экологическая подготовка туриста(эковелопробеги)»

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы

экологической работы в туристском походе.

Практика. (семинар) Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Раздел №11 / Модуль «Проведение походов»

Практика. Проведение походов выходного дня, экскурсий. Участие в районном походе (3-хдневный поход).

Раздел №12 / Модуль «Спортивно-оздоровительные сборы»

Практика. Отработка полученных знаний и умений на естественном рельефе (п.Зайцевка)

На втором году обучения (СОГ-2), образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, и по возможности достижению спортивных результатов.

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел №1/ Модуль «Техника безопасности. Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год»

Теория. Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.

Раздел №2 / Модуль «Теоретическая подготовка. Туризм в России»

Теория. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях?

Виды туризма. Формы туристских мероприятий.

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму, понятия о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК). Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

Раздел №3/ Модуль «Краеведение и экология».

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди

района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края.

Практика. Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.

Раздел №4/ Модуль «Топографическая подготовка и ориентирование»

Обзор материала пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности.

Теория. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте.

Практика. Описание местности по топографической карте.

План и карта.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

Практика. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.

Условия ориентирования.

Теория. В походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практика. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.

Раздел №5/ Модуль «Начальная туристская подготовка»

Туристское хозяйство, Смета путешествия.

Теория. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

Практика. Составление сметы расходов для многодневного похода.

Личное снаряжение.

Теория. Одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье,

носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.

Групповое снаряжение.

Теория. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

Практика. Установка палаток разного типа.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Теория. Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практика. Составление меню для многодневного похода.

Привалы и биваки

Теория. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипеноуритановых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.

Практика. Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.

Тактика и техника пешеходного туризма

Теория. Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

- отставание одного или несколько участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «маятник».

Практика. Отработка технических приемов.

Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы.

Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.

Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Тоже при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках. Переправа через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

Практика. Отработка технических приемов. Основные узлы. Страховочная система. Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы.

Раздел №6/ Модуль «Скалолазная подготовка»

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Раздел №7/ Модуль «Игровая подготовка»

Данный модуль включен в программу для того, чтобы разнообразить учебно-тренировочные занятия. Основные задачи модуля:

- развитие физической подготовки;
- развитие быстроты;
- развитие ловкости и др.

Раздел №8/ Модуль «Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь»

Теория. Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила

использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасность бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

Раздел №9/ Модуль «Физическая подготовка»

Теория. Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка.

Практика. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Кроссовая подготовка. Челночный бег.

Раздел №10/ Модуль «Экскурсии»

Практика. Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам по возможности достопримечательности Ростовской области.

Раздел №11/ Модуль «Экологическая подготовка туриста

(эковелопробеги)»

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Раздел №12 / Модуль «Проведение походов»

Практика. Проведение однодневных походов, зачетного похода.

Три однодневных похода (24 часа). Трехдневный зачетный поход (24 часа)

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление отчета о походе, оформление разрядов.

Раздел №13 / Модуль «Спортивно-оздоровительные сборы»

Практика. Отработка полученных знаний и умений на естественном рельефе (п.Зайцевка)

Участие в туристских соревнованиях, проводимых отделом туризма РО в течение учебного года: соревнования по туристской технике и спортивному ориентированию, районный туристский слет, а так же участие в соревнованиях по видам спорта, культивируемым в СШ «Радуга».

На третьем году (СОГ-3), образовательный процесс индивидуализируется, учащиеся ориентируются на самоопределение и

самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются возможные спортивные достижения, участие в НОУ, подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), выполнение разнообразных поручений.

2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график 1,2 года обучения. «Спортивный туризм»

№ п/п		Количество часов					Форма контроля, аттестации
		1 год обучения		2 год обучения		Всего	
		Теория	Практика	Теория	Практика		
1. Раздел 1 / Модуль «Техника безопасности.»							
1.1	Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.	1		1		2	Журнал
2. Раздел 2 /Модуль «Теоретическая подготовка.»							
2.1	Введение в программу.	1		1		2	
2.2	Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма.	1		1		2	Устный опрос
2.3	Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.	1		1		2	Устный опрос
2.4	Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».			1		1	Устный опрос

2.5	Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей: Родионово – Несветайского района, Ростовской области, Донского края.			1		1	Устный опрос
-----	--	--	--	---	--	---	--------------

3. Раздел 3 / Модуль «Краеведение и экология»

3.1	Изучение истории своего населенного пункта, Родионово - Несветайского района.	1	4	1	2	8	Устный опрос
3.2	Основные сведения о природных условиях района: рельеф, климат, реки и пруды, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники в РО.	2	5	1	3	9	Устный опрос
3.3	Сведения об истории своего населенного пункта, района: возникновение и развитие.	1	5			6	Устный опрос
3.4	Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.			1	5	6	Устный опрос
3.5	Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста.			1	4	5	Устный опрос

4. Раздел 4 / Модуль «Топографическая подготовка и ориентирование»

4.1	Понятие топографической карты, её значение.	3	7	2	6	18	Устный опрос
-----	---	---	---	---	---	----	--------------

	Масштаб.						
4.2	Условные знаки. Понятие о топографических знаках.	1	3	1	3	8	Устный опрос
4.3	Ориентирование по горизонту, азимуту.	1	4	1	5	11	Устный опрос
4.4	Компас. Работа с компасом.	1	3	2	3	9	Практическая работа по систематизации знаний
4.6	Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Ориентирование по местным предметам.	2	5	2	5	14	Практическая работа по систематизации знаний

5. Раздел 5 / Модуль «Начальная туристская подготовка»

5.1	Правила организации и проведения туристских походов.	1	4		1	6	Устный опрос
5.2	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака. Установка палатки.	1	3	1	2	7	Практическая работа по систематизации знаний
5.3	Основные узлы применяемые в походе.	1	2	1	2	6	Практическая работа по систематизации знаний
5.4	Питание в туристском походе. Меню туриста и как его составить.	1	2		2	5	Практическая работа по систематизации знаний
5.5	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе.	1	2		1	4	Устный опрос
5.6	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.		2	1	2	5	Устный опрос

5.7	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Страховка и самостраховка.		3	1	1	5	Устный опрос
5.8	Обязанности направляющего и замыкающего. Подведение итогов похода.		2	1	1	4	Устный опрос

6. Раздел 6 / Модуль «Скалолазная подготовка»

6.1	Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с туризмом. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.	1	4	1	5	11	Устный опрос
6.2	Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.	1	5	1	5	12	Практическая работа по систематизации знаний
6.3	Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса особенности движения траверсом.	1	5	1	5	12	Внутригрупповые соревнования на естественном рельефе

	Спуск. Способы спуска.						
6.4	Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.	1	4	1	5	11	Практическая работа по систематизации знаний
7. Раздел 7 / Модуль «Игровая подготовка»							
7.1	Футбол	2	8	1	8	19	Внутригрупповые соревнования
7.2	Волейбол	2	2	1	6	16	Внутригрупповые соревнования
7.3	Бадминтон	2	7	2	6	17	Эстафета
8. Раздел 8 / Модуль «Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь»							
8.1	Личная гигиена.	2	4	1	4	11	Устный опрос
8.2	Аптечка, её состав.	1	4	1	4	10	Практическая работа по систематизации знаний
8.3	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	1	6	2	6	15	Практическая работа по систематизации знаний
9. Раздел 9 / Модуль «Физическая подготовка»							
9.1	ОФП	6	80	6	90	182	Сдача КПН

10. Раздел 10 / Модуль «Экологическая подготовка туриста - Эковелопробеги»							
10.1	Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки.	3	10	3	7	23	Семинар
10.2	Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.	2	10	2	8	22	Семинар
11. Раздел 11 / Модуль «Проведение походов»							
11.1	Однодневные походы		24		24	48	Практическая работа по систематизации знаний
12. Раздел 12 / Модуль «Спортивно-оздоровительные сборы»							
12.1	Выезд на естественный рельеф		32		25	57	Практическая работа по систематизации знаний
Итого:		312		312		624	

Таблица 3

**Календарный учебный график 3 года обучения.
«Спортивный туризм»**

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		3 год обучения		Всего	
		Теория	Практика		
1. Раздел 1 / Модуль «Техника безопасности.»					

1.1	Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.	1		1	Устный опрос
2. Раздел 2 /Модуль «Теоретическая подготовка.»					
2.1	Введение в программу. Туризм в России.	7		7	Устный опрос
3. Раздел 3 / Модуль «Краеведение и экология»					
3.1	Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство.	2	3	5	Викторина
3.2	Население и культура, знатные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края.	2	3	5	Краеведческая игра
4. Раздел 4 /Модуль «Топографическая подготовка и ориентирование»					
4.1	Тактические свойства и виды местности.	3	7	10	Устный опрос
4.2	План и карта.	3	7	10	Устный опрос
4.3	Условия ориентирования.	2	8	10	Устный опрос
5. Раздел 5 / Модуль «Начальная туристская подготовка»					
5.1	Туристическое	1	3	4	Устный опрос

	хозяйство. Смета путешествия.				
5.2	Личное снаряжение.		3	3	Практическая работа по систематизации знаний
5.3	Групповое снаряжение.	1	3	4	Практическая работа по систематизации знаний
5.4	Походная посуда. Хранение и перенос. Топоры и пилы.	1	3	4	Практическая работа по систематизации знаний
5.5	Привалы и биваки.		3	3	Устный опрос
5.6	Тактика и техника пешеходного туризма.	1	5	6	Устный опрос
6. Раздел 6 / Модуль «Скалолазная подготовка»					
6.1	Обзор материала, пройденного в первый год обучения.	4	20	24	Устный опрос
7. Раздел 7 / Модуль «Игровая подготовка»					
7.1	Футбол	2	9	11	Внутригрупповые соревнования
7.2	Волейбол	2	2	4	Внутригрупповые соревнования
7.3	Бадминтон	2	5	7	Эстафета
8. Раздел 8 / Модуль «Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь»					
8.1	Личная гигиена. Аптечка, её состав.	1	3	4	Устный опрос
8.2	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	1	3	4	Практическая работа по систематизации знаний
9. Раздел 9 / Модуль «Физическая подготовка»					
9.1	ОФП	6	86	92	Сдача КПН

10. Раздел 10 / Модуль «Экскурсии»					
10.1	Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам по возможности достопримечательности Ростовской области.		16	16	Устный опрос
11. Раздел 11 / Модуль «Экологическая подготовка туриста - Эковелопробеги»					
11.1	Обзор материала, пройденного в первый год обучения.	4	16	20	Устный опрос
12. Раздел 12 / Модуль «Проведение походов»					
12.1	Однодневные походы, зачетного похода.		32	32	Практическая работа по систематизации знаний
13. Раздел 13 / Модуль «Спортивно-оздоровительные сборы»					
13.1	Выезд на естественный рельеф		26	26	Соревнования Оформление протоколов
Итого:		312		312	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение.

Для реализации программы необходимо наличие:

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт. Для занятий по физической подготовке:
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.); Материальное обеспечение программы. Занятия проводятся на спортивной площадке, в спортивном зале, на улице. На занятиях используется следующие снаряжения:
- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере – соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере – соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения – дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины; – зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы – самоотраховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект);
- комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект);
- костровое оборудование;
- комплект (тросики, таганки);
- штормовой костюм .
- топор
- пила
- лопатка малая сапёрная.

Кадровое обеспечение

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, а так же тренер - преподаватель обязан проходить курсы

повышения квалификации не реже чем 1 раз в три года.

3.2. Формы контроля и аттестации

Нормативы по теоретической, общей и специальной физической подготовке для приема и перевода на этапы обучения

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- результаты участия в соревнованиях;
- сдача нормативов;
- выполнение практических заданий.

Критерии оценки выполнения заданий. Входной и итоговый контроль включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. При зачислении дети проходят тестирование (нормативы по ОФП и СФП). Перевод обучающегося на следующий этап реализации программы осуществляется на основании переводных нормативов (Приложение №1) и с учетом выполненного или подтвержденного разряда. По результатам сданных нормативов в конце учебного года они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа (не более чем на 1 год). Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

3.3. Планируемые результаты

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла; сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее облучённости, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные, практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

- Наблюдение.
- Собеседование.
- Спортивные достижения учащихся.
- Соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
- Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год).

Участие в районных туристских соревнования, повышение спортивного уровня выступления.

Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

Участие в степенном походе и районных туристских и иных соревнованиях.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма(1918-2018гг.): монография. – М.: ФЦДЮТиК,-670с.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982 Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990.- 176с.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) – М.:ООО «САМ Полиграфист»,2015.-223с.
4. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»-Москва,2015.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно- методическое пособие-2-е изд.,-М.:ФЦДЮТиК,2008. -401с.
6. Алёшин В.М.. Пызгарев В.А. Спортивная картография-Воронеж: Воронежский государственный университет ,2007.-126с.
7. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург:- «Невский фонд», 2005.310с.
8. Константинов Ю.С.,О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М: ФЦДЮТиК, 2005.- 44с.
9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.5-11кл.: Методическое пособие-М.: Дрофа,2004.-176с.
10. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255с.
11. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.-208с.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО,ВНИИФК, 1994.-318с.
13. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа.: 2000.-160с.
14. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2008.-200с.
15. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.- 61с.
16. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультураи спорт, 1983г.-63с.
17. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок:Методические разработки. - М.: 1996.-208с.
18. Велосипедный спорт: люди, годы, факты. Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультураи спорт, 1987.-256с.

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта РФ;

<http://www.tssr.ru/>-Федерация спортивного тризма России.

Для обучающихся:

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке.- М.,1979.-49с.
2. Крайнева И.Н. Узлы.- С. Петербург,1997.-240с.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста.- М.,2003.-76с.
4. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.,1980,-72с.
5. Остапец А.А. На маршруте туристы - следопыты.- М.: Просвещение,1987.-128с.

Приложение №1
к Дополнительной общеобразовательной
Общеразвивающей программа
Физкультурно-спортивной
Направленности «Спортивный туризм»

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах**

Баллы	Бег 30 м. (с)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/30 сек.)	Приседания руки вперед (раз/30 сек.)	Вис на перекладине (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Наклон вперед в положении сед (см.)
1	6,6	5	1	8	8	10	120	1
2	6,4	6	2	10	10	20	130	2
3	6,2	8	4	12	12	30	140	3
4	6,0	10	6	14	14	40	150	4
5	5,8	12	8	16	16	50	160	5
6	5,7	15	10	18	18	60	170	6
7	5,6	16	12	20	20	90	180	7
8	5,5	17	14	24	22	120	190	8
9	5,4	18	16	28	24	150	200	9
10	5,3	19	18	30	26	180	210	10
11	5,2	20	20	31	28	210	215	11
12	5,1	21	22	32	30	240	220	12
13	5,0	22	24	33	31	270	225	13
14	4,9	23	26	34	32	300	230	14
15	4,8	24	28	35	33	330	235	15
16	4,7	25	30	36	34	360	240	16
17	4,6	27	32	37	35	390	245	17
18	4,5	29	33	38	36	410	250	18
19	4,4	30	34	39	37	440	255	19
20	4,3	32	35	40	38	500	260	20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801459

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025