

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



УТВЕЖДЕНА:  
Директор КГБОУ «АКПЛ»  
С.А. Романенко  
приказ №88 от 25.08.2022

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  $180^\circ$ ). 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.