

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные судьи туристских соревнований»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 14 лет на 1 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Жеглов Владимир Валентинович

г. Городец
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Содержание программы.....	5
3.	Учебный план.....	7
4.	Рабочая программа.....	7
5.	Учебно-тематический план.....	16
6.	Методические материалы.....	17
7.	Оценочные материалы.....	18
8.	Материально-техническое обеспечение.....	23
9.	Список литературы.....	25
10.	Приложение (учебный календарный график).....	28

1. Пояснительная записка

Спортивный туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. В связи с увеличением туристско-краеведческих мероприятий в муниципальном округе, возникла необходимость в подготовке юных судей туристских соревнований, которые смогут помочь в проведении и судействе соревнований и слетов.

Дальнейшее развитие туризма среди детей и подростков приводит к необходимости разработки программы «Юные судьи туристских соревнований». Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Обучение по программе предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, судейской подготовки в одном из видов туризма (НТП, пешеходный, лыжный и др.)

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет подготовить квалифицированных юных судей соревнований.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, обусловленным необходимостью в специалистах, способных на профессиональном уровне судить туристские мероприятия – соревнования, походы, экспедиции и т. д.

Педагогическая целесообразность программы «Юные судьи туристских соревнований» определяется значимостью и направленностью на организацию судейской деятельности воспитанниками объединения.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.

2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении ценных и лично значимых целей.

3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических трудностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения.

Для успешной реализации данной программы педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и личностно значимой для учащихся туристско-краеведческой направленности и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы;

- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Педагог должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей предметников, опытных судей, инструкторов детско-юношеского туризма.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, в 1-3 -дневных учебно-тренировочных походах, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале).

В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно - тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско - краеведческих мероприятиях.

Адресат программы. Программа объединения «Юные судьи туристских соревнований» рассчитана на учащихся 8-10 классов и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Рекомендуемый состав группы - до 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать больший упор на групповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Направленность рабочей программы – туристско-краеведческая.

Уровень усвоения программы – базовый.

Форма организации деятельности – объединение.

Программа «Юные судьи туристских соревнований» направлена на адаптацию воспитанников к процессам, протекающим в современном обществе, их социализацию в условиях современной жизни, дает профориентационные знания. Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования детей и на базах школ будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, решению стратегической задачи – всестороннего развития учащихся. Это потребует не менее 6 часов в неделю (216 часов в год).

Педагогические идеи и принципы:

При составлении программы были учтены следующие принципы:

- Принцип научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

2. Содержание программы

2.1. Цель и задачи

Целью данной программы является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Обучающие:

-обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

-обучение навыкам судейства туристских мероприятий;

-обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом (легкая атлетика, лыжи, плавание, скалолазание и т.д.);

-формирование экосознания и навыков экоповедения у детей.

Развивающие:

-развитие творческих способностей личности ребенка;

-развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;

-развитие морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;

- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни.

Воспитательные:

- воспитание любви к физкультуре и спорту, стремления к здоровому образу жизни;
- овладение навыками общения и взаимодействия в туристской группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- воспитание у детей патриотизма, толерантности, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа реализуется на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве с целью совершенствования и развития дополнительного образования детей. Образовательное учреждение дополнительного образования призвано вооружить обучающегося индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа дополнительного образования детей предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

2.2. Основные формы и методы работы с учащимися

При реализации данной программы применяются разнообразные формы работы: беседы, практикумы, семинары, спортивные тренировки, слеты, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов. Программа предполагает активное взаимодействие педагога дополнительного образования, воспитанника, родителей, школьных педагогов и медицинского работника.

Проверки планируемых результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, письменное оформление результатов наблюдений в походах, игровые программы, зачетные занятия, соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы: опросы; тесты; анкеты; зачетные занятия; туристские соревнования, форумы, слеты; походы выходного дня и многодневные походы.

Предполагаемый результат

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

3. Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Юные судьи туристских соревнований»

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Туристская подготовка.	82
2.	Топография и ориентирование.	32
3.	Краеведение.	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	22
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	30
6.	Судейская подготовка.	22
	Итого часов:	216

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

4. Рабочая программа и учебно-тематический план объединения «Юные судьи туристских соревнований»

1. Туристская подготовка (Пешеходный туризм).

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила соревнований по спортивному туризму», «Правила организации и проведения туристских

соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Практические занятия. Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского снаряжения и инвентаря.

Минимум знаний, умений и навыков. Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ремонт инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота, рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «Нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия. Выбор района путешествия. Изучение района путешествия, подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно - квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО). Подготовка путешествия в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Минимум знаний, умений и навыков. Разработка маршрута, составление планов преодоления сложных участков. Оформление заявочных документов в МКК.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия. Составление меню, приобретение и расфасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Минимум знаний, умений и навыков. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Способы очистки и обеззараживания воды. Особенности организации питания в пути, населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Минимум знаний, умений и навыков. Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Наведение переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление естественных препятствий.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуска газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода. Особенности личного и группового снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов.

Практические занятия. Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты и ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Минимум знаний, умений и навыков. Основные сведения о топографических и спортивных картах. Чтение карты. Ориентирование на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути

движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков и участков с измерением пройденного пути.

Минимум знаний, умений и навыков. Особенности ориентирования в сложном походе. Подбор картографического материала.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Минимум знаний, умений и навыков. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсионные объекты родного края. Литература по изучению родного края.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание природы и истории родного края, экскурсионные объекты и памятники архитектуры своего населенного пункта. Умение работать с литературой и справочными материалами по истории своего края.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические

наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристических стоянок. Сбор материалов для школьного музея, уголка. Составление отчетов о проведенных походах.

Практические занятия. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Подготовка писем в адрес образовательных организаций (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание методики проведения краеведческих наблюдений и умение фиксировать их, составлять описание.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание основное средство повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия. Освоение приемов массажа

Минимум знаний, умений и навыков. Гигиена одежды и обуви, закаливание. Профилактика простудных заболеваний.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково - спасательных работ.

Практические занятия. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Минимум знаний, умений и навыков. Ответственность руководителя за безопасность проведения туристских мероприятий. Основные причины несчастных случаев в походе. Организация поисково-спасательных работ.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы, растяжения, вывихи. Травмы в области живота, повреждения в области брюшной полости. Травмы головы и туловища. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Разучивание способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание основных приемов оказания первой доврачебной помощи и умение применить на практике по оказанию помощи пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменения частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Минимум знаний, умений и навыков. Значение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Применение самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Минимум знаний, умений и навыков. Упражнения на равновесие, переправы по бревну, подъем по склону. Умение плавать.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, проселкам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону. Подъем обычном шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной и с различным почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Повторение изученного ранее. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристических слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обеспечение безопасности в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции.

Минимум знаний, умений и навыков. Особенности проведения соревнований по выбору. Требования к местности и дистанции соревнований.

6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей.

Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов главным судьей по безопасности.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание элементов полосы препятствий, оборудование этапов. Правила безопасности по проведению соревнований вида «Туристская техника» Работа секретариата и судей на этапах.

6.4. Организация и судейство «Контрольно-туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание содержания соревнований, обязанности судей. Необходимая документация. Оборудование и судейство отдельных этапов.

6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, кухни и

правил хранения продуктов, соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Минимум знаний, умений и навыков. Знание правил организации лагеря, вопросов безопасности. Оценка состояния лагеря, кухни, правил хранения продуктов. Правила ПБ и санитарии.

6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.

Содержание конкурсной программы туристических соревнований, ее цель и задачи. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую фотографию, эмблему, газету, видеофильм. Организация конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов.

Практические занятия. Участие в организации и судействе конкурсной программы.

Минимум знаний, умений и навыков. Цели и задачи конкурсной программы, зачетные и незачетные конкурсы. Организация и судейство конкурсов.

6.7. Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации». Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования при комплектовании судейской коллегии вида.

Маршрутно - квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования.

Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

6.8. Организация и судейство вида «Поисково - спасательные работы»

Содержание соревнований. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Минимум знаний, умений и навыков. Особенности организации и судейства вида «ПСР». Обеспечение безопасности. Система штрафов. Определение результатов.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной (общеразвивающей) программы «Юные судьи туристских соревнований»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм).	76	4	72
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе.	8	-	8
1.6.	. Техника преодоления естественных препятствий.	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского похода.	8	-	8
2.	Топография и ориентирование.	26	2	24
2.1.	Топографическая съемка, корректирование карты.	18	2	16
2.3.	Соревнования по ориентированию.	8	-	8
3.	Краеведение.	22	2	20
3.1.	Изучение района путешествия.	14	2	12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	8	-	8
4.	Обеспечение безопасности.	20	4	16
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	10	2	8
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	10	2	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка	34	0	34
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3		3
5.2.	Общая физическая подготовка.	14	-	14
5.3.	Специальная физическая подготовка.	17	-	17
6.	Судейская подготовка	38	20	18
6.1	Правила туристических соревнований	2	2	
6.2.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	2	
6.3.	Положение о слете, туристских соревнованиях	2	1	1
6.4.	Правила и обязанности судей, состав судейских коллегий	2	2	
6.5.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	2	2	
6.6.	Медицинское обеспечение	2	1	1
6.7.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	4	2	2
6.8.	Организация старта и финиша	4	2	2
6.9	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	4	2	2

6.10	Подготовка дистанций соревнований	4	-	4
6.11	Организация судейства этапов	6	2	4
6.12	Организация и проведение конкурсов	4	2	2
ИТОГО за период обучения		216	32	184

6. Методические материалы

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм» учащимися регламентируется Положением МБОУ ДО ЦВР «Радуга». Освоение программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. При этом применяется безоценочная система. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводятся по мере их готовности в пределах одного года обучения в формах, определенных программой.

Текущий контроль успеваемости за освоением дополнительной образовательной программы осуществляется не реже трех раз в год.

Для определения эффективности образовательной деятельности применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: устный и письменный опрос, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, викторина, составление схем и рисунков;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физического развития;
- специальная подготовка: комбинированная проверка, контрольные упражнения по ориентированию, наблюдение, достижения в соревнованиях, форумах, слетах, походах, экспедициях.

Периодичность проведения промежуточной аттестации - не реже одного раза в год. Для проведения аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие. При этом проверяется соответствие знаний учащихся требованиям программы по годам обучения, глубина и прочность полученных теоретических знаний, практических умений и навыков. Результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол. Результаты промежуточной аттестации рассматриваются на Педагогическом совете МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и являются основанием для перевода учащегося на последующий год обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - 4-5 баллов – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень - 3 балла – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень - 1-2 балла – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – 4-5 баллов – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – 3 балла - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень – 1-2 балла - ребенок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

7. Оценочный материал Общая физическая подготовка

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий и четвертый года обучения	
I.		Развитие выносливости.					
Продолжительный бег с переходом на ходьбу.		Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130-150 раз		150-180 рад		180-200 раз	
Контрольные нормативы по уровням.							
5.	6-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000- 1500 м	1200- 1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м

6.	Кросс	2000 м	2000 м	3000 м	2000 м	3000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин

Контрольные нормативы по уровням.

7.	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.
----	--------------------------	--	---	--

II.	Развитие скоростных качеств	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в б/б, в/б, н/теннис.				
------------	------------------------------------	---	--	--	--	--

Игры на развитие Быстроты	«Эстафета с мячом», «Подхвати палку»	« Гонка мячей», Минное поле», «Возьми кегли», « Меж двух огней», «Эстафеты ф/бтов»
---------------------------	--------------------------------------	--

Контрольные нормативы по уровням:

	девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) бег 60 м/сек	Низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0
	Средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2
	Высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4
б) прыжки в длину (м)	Низкий 2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30
	Средний 2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80
	Высокий 3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30
в) прыжки со скакалкой (за 20 сек)	Низкий 46	40	56	50	66	60
	Средний 48	42	58	52	68	62
	Высокий 50	44	60	54	70	64
г) бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с) (число шагов)	Низкий 19	20	21	20	22	23
	Средний 20	21	22	21	23	24
	Высокий 21	22	23	22	24	25

д) специальные скоростные качества	Туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов. Работа со специальным турснаряжением.				
------------------------------------	--	--	--	--	--

III.	Развитие силы.	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.				
-------------	-----------------------	--	--	--	--	--

Игры на развитие силы.	Эстафеты. Игры: "Точка", "Турнир атлетов", "Борьба ногами", "Туристическое регби".	Эстафеты с лазанием по канату: "Бой петухов", "Борьба всадников", "Силачи".	"Сильная схватка", "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната", "Бой на переправе".
------------------------	--	---	---

Контрольные нормативы по уровням:

Подтягивание	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	Юноши
--------------	---------	----------	---------	-------	---------	-------

(мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	низкий 22	6	18	9	30	14
	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Контрольные нормативы по уровням:						
Приседания на одной ноге (девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24

Специальные упражнения.		Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.				
Спец. КУ. Лазание по верёвке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5
IV. Развитие ловкости.	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упр-ния на равновесие. Б/б, ф/б.					
	Игры на развитие ловкости.		Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.			
		"Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие"	"Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка".			
Контрольные нормативы на ловкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	Низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	Средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	Высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину с места (м)	Низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75
	Средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	Высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.					
Контрольные нормативы на ловкость по уровням:						
Специальные контрольные нормативы по уровням						
а) Вязка 6-ти узлов на	Низкий 1,10 мин		1,05		1,0	

время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий	Средний 1,05 мин	1,0	0,55
	Высокий 1,0 мин	0,55	0,51
б) Бухтование верёвки 50 м (мин)	Низкий 1,45	1,40	1,35
	Средний 1,40	1,35	1,30
	Высокий 1,35	1,30	1,25
V.	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами.	
Игры на развитие гибкости	«Мостик» и «Кошка» «Придумай сам»	«Гимнастический марафон» «Перекасти поле»	«Салки с прыжками через коня», «Кувырки и перекасты»

Контрольные нормативы на гибкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперёд из положения сидя.	Низкий 5 см	2 см	7 см	3 см	7 см	4 см
	Средний 10 см	8 см	14 см	9 см	14 см	10 см
	Высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Махи ногами вперёд из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130 см, хорошо – 120 см, удовлетворительно – 110см, плохо – 90см					
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъёмы различной крутизны.					
Специальные КУ	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

Туристские навыки.

Основные направления	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
		1. Теоретические занятия.	Выбор вещей для похода, укладка рюкзака (общие правила). Древесина и ее свойства. Выбор дров для костра. Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра, хранение и переноска очажных приспособлений. Виды палаток, их устройство и предназначение в зависимости от вида похода. Установка и укладка палатки.	Укладка рюкзака (укладка спецснаряжения и вещей для различных походов). Выбор дров для костра в сложных погодных условиях, а также разжигание костра в сложных метеоусловиях. Техника безопасности на биваке. Установка и укладка палатки и сложных погодных условиях, а также в экстремальных ситуациях.
2. Практические занятия.	Индивидуальная подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Разжигание различных видов костров. Устройство и установка палатки.	Укладка рюкзака со снаряжением. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Установка палатки вдвоем и по одному.		
3. Контрольные задания.	Укладка рюкзака на время. Разжигание костра на время. Установка палатки на время.	Укладка рюкзака, разжигание костра, установка палатки на время (индивидуально и группой).		

Туристские навыки.

Основные направления	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий, четвертый года обучения
I. Туризм в России.	Понятие о туризме в России.	Туризм – составная часть системы ФВ,	Формы и традиции массового тур. движения, спортивно-

		Значение туризма для укрепления здоровья и морально-волевых качеств учащихся. ЕВСК.	важное средство духовного становления человека. Тур. объединение, организация и содержание работы. Разрядные нормы и требования по туризму.	массовый и плановый туризм. Структура руководства туристического движения, РФСТ. Детские турбазы. Контрольно-спасательные службы, МКК, другие организации и их функции.
II.	История развития туристско-экскурсионного дела в стране.	Зарождение отечественного туризма и экскурсий. История развития массового туризма в стране. Учреждение значка «Турист России».	Создание различных турорганизаций с 1901 года по современный период. Роль туризма в народном образовании.	История развития массового туризма в области, крае. Включение туризма в Единую спортивную классификацию. (1949-1995 годы)

История соревнований по туризму				
III.	Туристические и экскурсионные объекты	Изучение близлежащих туристических и экскурсионных объектов города, района, села	Знакомство с туристическими и экскурсионными объектами области, края и их изучение	Знакомство с туристическими маршрутами России
IV.	Правила организации самостоятельных тур. походов и путешествия	Основные правила организации турпоходов в школе и в районе.	Основные правила организации турпоходов в области	Правила организации турпоходов в стране.
V.	Организация самостоятельного путешествия	Цели и задачи похода, последовательность его подготовки. Комплектование группы и подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе. Выбор района похода и его изучение. Сроки проведения. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Оформление путевых документов и зачет похода. Подготовка снаряжения (личного и группового). Продукты питания (хранение, закупка, транспортировка, раскладка и составление меню). ТБ в походах.		
VI.	Проведение похода	Двухдневный поход	Трех- или пятидневный поход	Поход 1 категории сложности
VII.	Практические занятия по организации туризма	Обязанности в походе. Выбор района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение. Подбор продуктов питания и нормы их потребления. Правила поведения, ТБ на маршруте, на биваке	Самостоятельная Разработка маршрута в пределах области. Хранение и починка тур. инвентаря. Раскладка продуктов питания, ведение учета расхода. Правила хранения продуктов. ТБ при движении по лесу, болоту, реке, лугу, по склону в различных походных условиях	Взаимозаменяемость в походе и многопрофильность подготовки группы. Самостоятельный выбор района похода и разработка маршрута. Целесообразность применения личного и группового снаряжения. Калорийность продуктов питания. Групповые действия для предотвращения опасностей. ТБ при ЧС.

VIII	Игровая деятельность	Ответы на вопросы викторины по различным темам. Решение кроссвордов. Эстафеты на выполнение тур. заданий. Конкурсы на лучшее составление проекта похода и т.д.		
IX.	Контроль знаний	Проверка теоретических знаний. Практическое владение тур. навыками	«Туристическое лето». Вопросы по теории и практике пешеходного туризма.	Экстремальные ситуации. Умение принять правильное решение. Хронометраж действий в различных ситуациях
X.	Индивидуальные занятия	Обязанности в походе. Психологический климат в команде и особенности поведения ребенка в коллективе. Групповое и личное снаряжение. Блок занятий с капитаном команды: а) управление группой; б) основы общения с членами команды; в) действия капитана в экстремальных ситуациях.		

8. Материально-техническое обеспечение Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
4	Кольшки для палаток	Комплект
5	Стойки для палаток	Комплект
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Репшнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)	Комплект
10	Петли прусика (веревка 6 мм)	Комплект
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский	Комплект
13	Альпеншток	Комплект
14	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
15	Курвиметр	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
18	Тонометр	1 шт.
19	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20	Топор в чехле	2 шт.
21	Тросик костровой	1 шт.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
23	Тент хозяйственный	1 шт.
24	Клеенка кухонная	2 шт.

25	Посуда для приготовления пищи	Комплект
26	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
27	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
28	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29	Проектор (для показа фильмов)	1 шт.
30	Экран демонстрационный	1 шт.
31	Рулетка 15 – 20 м.	1 шт.
32	Термометр наружный	1 шт.
33	Карты топографические учебные	Комплект
34	Условные знаки спортивных карт	Комплект
35	Условные знаки топографических карт	Комплект
36	Карты спортивные, карты местности	Комплект
37	Весы напольные	1 шт.
38	Учебный видеоматериал	Комплект

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских маршрутов.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 - 1,5 л).
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Коврик туристский.
10. Сидушка походная.

9. Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
7. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Литература для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.; ЦДЮТур МО РФ, 2006г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.; Ф и С, 2003г.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.; Физкультура и спорт, 2008г.
4. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.; Ф и С, 2018г.
5. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.; ЦРИБ «Турист», 2018г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М.; ЦРИБ «Турист», 2013г.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования.- М.; Профиздат, 2014г.
8. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма.- М.; ЦРИБ «Турист», 2013г.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.- М.; Ц Д Ю Тур МО РФ, 2017г.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. - М.; Ц Д Ю Т и К МО РФ, 2016г.
11. Куприна Л.Е. Организация работы школьников по созданию учебной экологической тропы.- Калинин; ЦСЮТ МНО РСФСР, 2000г.
12. Лебединский Ю.В. Слеты и соревнования юных туристов.- Горький; Волго-Вятское книжное издательство, 201г.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.; Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2010г.
14. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М; Ф Ц Д Ю Т и К, 2014г.
15. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М; ЦРИБ «Турист», 2017г.
16. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.; Ц Д Ю Тур МО РФ, 2015г.
17. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.- М.; Ц Д Ю Т и К, 2003г.
18. Мухина О.Н., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Елизаров В.Л., Янин Ю.Б., Спортивное ориентирование. Правила соревнований. - М.; Советский спорт, 2005г.
19. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. - М.; Ц С Ю Тур МО РСФСР, 1986г.
20. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- 2-е переработанное, доп. изд. – М.; Ф И С, 2013г.
21. Физическая подготовка туристов. - М.; ЦРИБ «Турист», 2015г.
22. Энциклопедия туриста. Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.; Большая российская энциклопедия, 2013 г.

Литература для учащихся и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.- М., 2014 г.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 2017 г.-115 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование.- М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях.- М.: ЦРИБ «Турист», 2019 г.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2019 г.-125 с.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М., 2014 г.-145 с.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников.- М.: ЦРИБ «Турист», 2003 г.-167 с.
8. Куприна П.Е. Азбука туриста - эколога.- М.: ЦРИБ «Турист», 1981 г.
9. Куликов В.М. Походная туристская игротка.- Сб.№1., - М.: ЦРИБ «Турист», 1991 г. Сб. № 2.,- 1994 г.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.- М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 2007 г. – 201 с.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 2017 г.-111 с.
12. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе.-
13. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: Ц Д Ю Тур МО РФ , 2005 г.
14. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 2006 г.
15. Усыскин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов.- М.: Ц Д Ю Т и К, 2011 г.-112 сч.
16. Физическая подготовка туристов.- М.: ЦРИБ «Турист», 2005 г.-185 с.
17. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.- М.: ФиС, 2014 г.-78 с.

Интернет-ресурсы

1. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.
2. Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>.
3. Компас и карта. <http://youtu.be/4GCwG6nd93U>.
4. Круговые тренировки. <https://youtu.be/YEpXJ000mPk>.
5. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.
6. Техники спортивного туризма. <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>.
7. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. <https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные судьи туристских соревнований»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего недель/ часов	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных нед/ 216
																																					37-52	52 нед/ 36 учебных	



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Жеглов Владимир Валентинович