

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 91 от «15» 02. 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по туризму и краеведению
туристского клуба «ТРОПА»

*возраст обучающихся: от 8 до 14 лет
срок реализации программы: 3 года*

Составитель:
Несущев В.С.
педагог дополнительного
образования

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристского клуба «Тропа» (далее – Программа) относится к туристско-краеведческому направлению, рассчитана на работу с учащимися в возрасте от 8 до 14 лет. Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский» с 2021 г.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и ориентирована на активное познание окружающей среды в процессе туристической деятельности, развитие самостоятельности и наблюдательности, формирование первоначальных знаний, умений и навыков для осуществления туристической деятельности.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка»
- национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность данной программы заключается в том, что туристская деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности учащихся. В ней затрагиваются все основные направления воспитания: нравственные, трудовые, эстетические, физические; значительно расширяется кругозор; повышается умственное развитие.

Занятия туризмом позволяют обогащать жизненный опыт, развивать самостоятельность и наблюдательность, закалять организм, накапливать

первоначальный багаж знаний, умений и навыков для осуществления туристической деятельности.

Вид программы: модифицированная. За основу в разработке программы взят материал из дополнительной образовательной программы детей «Юные туристы-краеведы», автор Д.В. Смирнов, кандидат педагогических наук [8].

Отличительная особенность программы состоит в том, что она является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной программы по ОФП «Я – Спортсмен!» (составитель – Несущев В.С., педагог дополнительного образования МБУДО «ЦВР «Пашинский»), что способствует успешной подготовке учащихся к туристской деятельности.

Новизна программы состоит в том, что обучение выстраивается через межпредметную интеграцию: окружающий мир, природоведение, ОБЖ, география, топография.

Целью программы является: создание благоприятных условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся посредством занятий детско-юношеским туризмом и краеведением.

Для достижения поставленной цели, программа предполагает решение следующих задач:

Предметные задачи:

- познакомить обучающихся с понятиями «детско-юношеского туризма»;
- обучить основным туристским навыкам пешеходного и лыжного туризма, организации быта в походах, использованию специального снаряжения, ориентированию на местности;
- обучить технике безопасности на занятиях и во время походов;
- познакомить обучающихся с понятием «краеведение», с историей родного края.

Метапредметные задачи:

- расширить кругозор в области окружающего мира;
- способствовать развитию общей и специальной физической подготовке;
- способствовать развитию умения контролировать физическую нагрузку;
- способствовать развитию познавательной активности;
- сформировать представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- сформировать представления о правилах гигиены во время похода;
- содействовать формированию волевых качеств, командного духа, умения общаться со сверстниками.

Личностные задачи:

- внести вклад в воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления охранять природу родного края;
- привить стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать воспитанию внимания и сосредоточенности;
- внести вклад в воспитание уважения к истории, культуре, традициям родного края;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств: целеустремленности, взаимовыручке, отзывчивости и т.д.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения и включает в себя два уровня подготовки:

– Стартовый уровень – 1 год обучения, возраст детей 8-10 лет, направлен на общее знакомство с туризмом и краеведением.

– Базовый уровень – 2, 3 год обучения, возраст детей 11-14 лет, направлен на знакомство с детско-юношеским туризмом, прохождение первичной технико-тактической подготовки, освоение топографической подготовки, усовершенствование общей и специальной физической подготовки.

Возраст обучающихся

Образовательная программа предназначена для детей 8-14 лет.

Индивидуальные и возрастные особенности учащихся

Возрастной период от 8 до 11 лет связан с увеличением физических и умственных нагрузок, расширением социальных границ ребенка и адаптацией в обществе. Ребёнок по-другому оценивает себя и свои способности, переживает очередной кризис и учится быть самостоятельным и ответственным человеком. В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития.

Физиологические особенности развития детей 8-11 лет:

1. Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности. При неблагоприятных условиях эти процессы могут протекать с большими аномалиями. Вредные влияния, в частности, могут оказывать физические перегрузки (например, утомительная физическая работа).

Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использование физических нагрузок. Существенные изменения отмечаются во всех органах и тканях тела, продолжается формирование позвоночника.

2. Существенной физической особенностью детей данного возраста является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность детей, их стремление к бегу, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. С возраста 8 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела и прирост массы тела.

3. В данном периоде развития сердечная мышца растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения: головокружение, потемнение в глазах, головные боли.

4. Нервная система неустойчива. Возбуждение и торможение нервной системы связано с ее малой подвижностью. Баланс между нервным возбуждением и торможением не сложился. Отсюда быстрая утомляемость, невозможность долго выполнять монотонную работу, дети отвлекаются, не умеют быстро переключаться с

одного вида деятельности на другой. Также отмечается торопливость в действиях, неточность, неаккуратность.

Психологические особенности развития в 8-11 лет:

1. Качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми. Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая.

2. Дети в данном возрасте запоминают первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново.

3. Неустойчивость поведения, зависящего от эмоционального состояния ребенка, осложняет как отношения с педагогом, так и коллективную работу детей на занятиях. Ребенка волнует главным образом то, что связано с учением. Его радует, что педагог и родители хвалят за успехи в учебе.

Эмоциональность сказывается:

- во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение;

- во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление;

- в-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

4. В этот период закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Возрастной период от 12 до 14 лет не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений. Если изменения проходят быстро и интенсивно, то развитие приобретает скачкообразный и бурный характер.

Эти изменения сопровождаются большими субъективными трудностями, возникающими у ребенка. Они вызывают у него сильные переживания (фрустрации), которые он не может объяснить.

Физиологические особенности развития в 12-14 лет:

1. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. У девочек этот период сопровождается более выраженными изменениями в организме, чем у юношей. Он начинается у девочек в среднем на 1–2 года раньше, чем у юношей. В это время происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у

мальчиков 13–14 лет, а у девочек – в 12 лет. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечнососудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащенное сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость.

2. В подростковом периоде наблюдается резкий рост тела в длину на 5–8 см в год. Девочки растут наиболее активно в 12 лет (их рост в это время увеличивается до 10 см в год), рост мальчиков наиболее интенсивно идет в 13–14 лет. Увеличение роста идет в основном за счет роста трубчатых костей конечностей, кости грудной клетки растут медленнее, отчего у подростков часто можно видеть плоскую, а иногда и впалую грудь, что затрудняет дыхание. Вместе с ростом увеличивается и масса тела. Девочки прибавляют в год 4 – 8 кг, особенно заметна прибавка в 14 лет; у мальчиков прибавка в массе составляет 7– 8 кг в год. Однако темпы роста массы несколько отстают от темпа роста скелета, что сказывается на внешнем виде подростка (фигура вытянута, нескладна, костлява).

3. Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У ребёнка достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Психологические особенности развития в 12-14 лет:

1. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.

2. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете.

3. Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Находясь под контролем коллектива, подростки приучаются выполнять каждодневные обязанности, формируют общественную активность, инициативу, способность определять свою волю и интересы волей коллектива. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех ребят, которые являются хорошими товарищами.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

– Стартовый уровень (учащиеся 8-10 лет):

- количество учебных часов в год – 144 ч.;

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.;
- продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

– Базовый уровень (учащиеся 11-14 лет):

- количество учебных часов в год – 144 ч.;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.;
- продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Всего программа рассчитана на 432 часа

Условия набора детей

В группы дети принимаются на добровольной основе. Комплектация групп происходит на основании оценки физических качеств и навыков, включая возрастной критерий. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

Особенности комплектации групп

Обучение проводится с группой учащихся от 10 человек.

Структура занятий

Каждое занятие состоит из трех этапов, которые варьируются в зависимости от цели конкретного занятия:

1. Вводная часть:

- Организация начала занятия.
- Сообщение темы и плана занятия (постановка задач).

2. Основная часть:

- Проверка имеющихся знаний, умений и навыков.
- Знакомство с новым материалом.
- Закрепление новых знаний, способов действий и их применение.

3. Подведение итогов:

- Обобщение и систематизация знаний.
- Рефлексия.

Формы организации учебного занятия - групповая.

В процессе реализации данной программы предусматриваются *следующие виды занятий:*

- теоретическое занятие (занятия проводятся в форме беседы, лекции с использованием современных коммуникационных технологий);
- практическое занятие (проводятся в спортивном зале, в парке, на стадионе, природном полигоне).
- экскурсии к достопримечательностям города и его окрестностей;
- походы выходного дня;
- соревнования по туризму;
- спортивно-массовые мероприятия.

Методы и принципы обучения

Методы организации образовательного процесса, способствующие эффективному воспитанию и развитию учащихся:

- *Словесный метод* (беседа, рассказ, лекция, устное изложение материала).
- *Наглядный метод* (схемы, плакаты, образцы, показ).
- *Практический метод* (тренинг, выполнение практической работы).
- *Игровой метод*.
- *Репродуктивный метод*.
- *Метод круговой тренировки*.
- *Метод сопряженного воздействия* (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Принципы:

- *взаимосвязи теории и практики* предполагает, что в процессе обучения педагог не просто передает обучающимся теоретические знания, а показывает их значимость в реальной жизни и учит использовать полученные знания на практике;
- *наглядности* предполагает, что в процессе обучения учащимся будет значительно проще сформировать представление о предмете или действии, если его словесное описание будет подкрепляться различными наглядными средствами;
- *доступности* предполагает учет возрастных, психологических, умственных и индивидуальных способностей каждого учащегося при подборе теоретического и практического материала;
- *последовательности* предусматривает осуществление процесса обучения в определенном последовательном порядке. Данный порядок предполагает, что каждый последующий элемент логически связан с предыдущим.

Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы, обучающиеся приобретут определенный запас знаний, умений и навыков.

Предметные результаты:

- будут владеть понятиями «детско-юношеского туризма»;
- будут владеть туристскими навыками пешеходного и лыжного туризма, организацией быта в походах, будут уметь использовать специальное снаряжение и ориентироваться на местности;
- будут владеть техникой безопасности на занятиях и во время походов;
- будут владеть понятием «краеведение» и знать историю родного края.

Метапредметные результаты:

- будет расширен кругозор в области окружающего мира;
- будет внесен вклад в развитие общей и специальной физической подготовки;
- будут уметь контролировать собственную физическую нагрузку;
- будет внесен вклад в развитие познавательной активности;
- будут сформированы представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- будут сформированы представления о правилах гигиены во время похода;
- будет внесен вклад в формирование волевых качеств, командного духа, умение общаться со сверстниками.

Личностные результаты:

- будет внесен вклад в воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления охранять природу родного края;
- будут созданы условия для формирования стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- будет внесен вклад в воспитание внимания и сосредоточенности;
- будет внесен вклад в воспитание уважения к истории, культуре, традициям родного края;
- будет внесен вклад в воспитание духовно-нравственных качеств: целеустремленности, взаимовыручке, отзывчивости и т.д.

Формы и методы контроля:

Главным методом педагогического контроля является:

- *тестирование;*
- *сдача контрольных нормативов;*
- *наблюдение за поведением учащихся и их активность во время практических занятий, мероприятий;*
- *участие и результат в соревнованиях и в спортивно-массовых мероприятиях.*

(Приложение №1)

Контроль проводится три раза в год:

Входящий контроль (сентябрь - октябрь) осуществляется на вводном занятии с целью:

- определения у детей начальных знаний, умений и навыков;
- интереса к занятиям.

Текущий контроль (декабрь) отслеживает отношение и интерес к занятиям, и уровень достижений в деятельности.

Итоговый контроль (май) определяет уровень полученных знаний, умений и навыков, уровень воспитанности, уровень развития личности ребёнка, его отношение и интерес к занятиям.

Результаты учащихся в соответствии с годом обучения оцениваются во время контрольно-оценочных занятий и заносятся в диагностические карты *(Приложение № 2)*. Достижение каждого учащегося ежемесячно и по итогам учебного года фиксируются в таблице результатов «Путь к успеху», в которой отражено участие обучающихся в походах, соревнованиях, слётах, конкурсах, коллективно-творческой деятельности объединения *(Приложение № 3)*.

Контроль позволяет выявить уровень освоения учащимися программы и дать рекомендации для дополнительных занятий учащимся, слабо усвоившим материал. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса.

Основной результат заключается в выполнении нормативов значков «Юный турист» и участие в туристских походах.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации образовательной программы

Для успешной организации занятий по туризму и краеведению необходимо следующее:

Материально-техническая база:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения занятий;
- парк для практических занятий на местности;
- групповое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, трекинговые палки, страховочные верёвки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства и др.);
- медиа-, фото-, видеотехника;
- наглядные пособия, демонстрационный материал.

Кадровое обеспечение:

– педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное образование в области физической культуры, туризма и соответствующий требованиям «Профессионального стандарта педагога дополнительного образования».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	ежегодно 01 сентября	ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза/нед. по 2 часа
2, 3 год обучения (базовый уровень)	ежегодно 01 сентября	ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза/нед. по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень 1 год обучения					
1.	Введение	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Входящая диагностика.
2.	Туристско-бытовые навыки	18	6	12	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
3.	Основы топографии	16	4	12	Топографический диктант, кроссворд.
4.	Основы ориентирования	16	4	12	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
6.	Основы краеведения	12	4	8	Педагогическое наблюдение.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Основы пешеходного и лыжного туризма	24	6	18	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
8.	Общая и специальная физическая подготовка	46	6	40	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
9.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов.
	Всего часов	144	32	112	-
Базовый уровень 2 год обучения					
1.	Введение	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Входящая диагностика.
2.	Туристско-бытовые навыки	12	4	8	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
3.	Топография	12	4	8	Топографический диктант, кроссворд.
4.	Ориентирование	16	4	12	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
5.	Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
6.	Краеведение	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
7.	Техника пешеходного и лыжного туризма	24	6	18	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
8.	Общая и специальная физическая подготовка	44	4	40	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
9.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов.
	Всего часов	144	32	112	-
Базовый уровень 3 год обучения					
1.	Введение	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Входящая диагностика.
2.	Основы спортивного туризма	34	6	28	Контрольное тестирование. Сдача нормативов.
3.	Основы спортивного ориентирования	12	4	8	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
4.	Краеведение	10	6	4	Педагогическое наблюдение.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	4	8	Педагогическое наблюдение. Тестирование
6.	Общая и специальная физическая подготовка	42	6	36	Контрольное тестирование. Сдача нормативов
7.	Техника пешеходного и лыжного туризма	24	6	18	Педагогическое наблюдение. Тестирование
8.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	34	110	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень 1 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	Знакомство с учебным классом и спортивным залом.
		Правила поведения юных туристов.	Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.
2.	Туристско-бытовые навыки	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.
		Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения».
		Организация бивака и охраны природы.	Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки. Организация бивачных работ.
		Туристские узлы и их применение.	Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.
3.	Основы топографии	План местности.	Знакомство с планом расположения двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний шагами в парке.
		Условные знаки.	Рисовка условных знаков. Овладение навыками чтения легенды маршрута. Составление легенды движения группы условными знаками.
4.	Основы ориентирования	Ориентирование на местности.	Ориентирование с использованием легенды в учреждении, парке. Движение по плану (схеме).

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Ориентирование по сторонам горизонта.	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного мира, по местным признакам в условиях парка.
5.	Основы краеведения	Родословие.	Рисование на темы: моя семья, дом, в котором я живу.
		Природа родного края.	Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).
6.	Техника пешеходного и лыжного туризма	Пешеходный туризм.	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.
		Лыжный туризм.	Управление лыжами на месте. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.
7.	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.
8.	Контрольные нормативы	Требования.	Контрольное занятие по приему нормативов.
Базовый уровень 2 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения юных туристов	Прогулка на берег пруда или озера с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся
		Познавательная роль туризма.	Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето»
2.	Туристско-бытовые навыки	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки»
		Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек,

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).
		Организация бивака и охраны природы.	Игра «Выбор места для бивака». Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов на системе участника. Установка палаток. Размещение вещей в них. Уборка места лагеря перед уходом группы.
		Организация кострища	Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.
3.	Топография	План местности	Составление плана-схемы микрорайона и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений
		Условные топографические знаки	Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте
4.	Ориентирование	Компас и его устройство	Определение направлений С, З, Ю, В на контрольных пунктах, установленных в спортивном зале
		Ориентирование по компасу.	Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности
		Ориентирование по плану и на местности.	Планирование пути движения до нужного контрольного пункта на дистанции
5.	Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь	Личная гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.	Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему. Игра «Лучший знахарь».
		Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	Упаковка и маркировка аптечки.
		Способы транспортировки пострадавшего.	Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.
6.	Краеведение	Родословие.	Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа.
		Краеведение.	Знакомство с историей родного края. Экскурсия в краеведческий музей.
7.	Техника пешеходного и лыжного туризма	Пешеходный туризм.	Освоение техники передвижения по пересеченной местности. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава, курум).

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Лыжный туризм.	Освоение техники передвижения на лыжах с палками и без палок.
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств.	Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.
		Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.
9.	Контрольные нормативы	Требования.	Контрольное занятие по приему нормативов.
Базовый уровень 3 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	Совершенствование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, в походе.
		Значение туризма.	Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.
2.	Основы спортивного туризма	Личное снаряжение туриста-спортсмена.	Совершенствование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.
		Групповое снаряжение туриста-спортсмена.	Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц на системе участника. Маркировка веревок. Закрепление техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя». Установка и снятие палатки.
		Технико-тактическая подготовка по дисциплине «Дистанция – пешеходная – личная». Технико-тактическая подготовка по дисциплине «Дистанция – пешеходная – группа».	Отработка умений и навыков прохождения этапов. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.
3.	Основы спортивного ориентирования	Топографическая подготовка.	Работа с картами, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на контрольных пунктах. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода).

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Квест «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).
		Виды ориентирования, правила соревнований.	Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (летнее и зимнее ориентирование).
4.	Краеведение	Краеведение	Знакомство с достопримечательностями родного края. Экскурсия в краеведческий музей.
5.	Личная гигиены и первая доврачебная помощь	Оказание первой доврачебной помощи.	Первая помощь при переломах конечностей. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке). Измерение температуры тела и пульса.
6.	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка.	Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.
		Специальная физическая подготовка.	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.
7.	Техника пешеходного и лыжного туризма	Пешеходный туризм.	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.
		Лыжный туризм.	Управление лыжами на месте. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.
8.	Контрольные нормативы	Требования.	Контрольное занятие по приему нормативов.

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Основным средством диагностирования результатов деятельности учащихся является педагогическое наблюдение, сравнение и анализ выполняемых практических заданий и упражнений, выполнение тестовых заданий, результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специально физической подготовке, результаты участия в соревнованиях, походах и туристско-краеведческих мероприятиях.

Помимо этого ведутся групповые диагностические карты. В начале, середине и конце учебного года отмечаются достижения учащихся по следующим параметрам:

- *скоростно-силовые качества* (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость);
- *туристские приёмы* (владение практическими приёмами во время организации пешеходного и лыжного похода, соблюдение безопасности, организация быта во время походов, использование специального снаряжения, ориентирование на местности);
- *ориентирование на местности* (способность запоминать объекты и предметы во время выполнения практических заданий по ориентированию на местности с использованием компаса, карты, условных обозначений, контрольных пунктов);
- *интерес ребёнка к занятиям;*
- *интерес родителей к занятиям ребёнка;*
- *уровень коммуникативной культуры ребёнка.*

Для каждого года обучения эти параметры имеют разные критерии оценки (Приложение № 1- 3).

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 8–14 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 8-14 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в учебном помещении или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с

педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 8-14 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, названия мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	1 год обучения	Спортивный праздник «Посвящение в юные туристы»	Октябрь	Педагогическое руководство объединением
		Викторина «Край, в котором я живу»	Декабрь	Ключевые дела
		Соревнования по общей физической подготовке «Выше, быстрее, сильнее»	Февраль	Педагогическое руководство объединением
		Пешеходный поход выходного дня «Вместе весело шагать по просторам»	Май	Экскурсии, экспедиции, походы
2.	2 год обучения	Пешеходный поход выходного дня «Юный следопыт»	Сентябрь	Экскурсии, экспедиции, походы
		Конкурс гербариев	Октябрь	Педагогическое руководство объединением
		Соревнования по общей физической подготовке «Выше, быстрее, сильнее»	Декабрь	Экскурсии, экспедиции, походы
		Викторина «По неизведанным дорогам»	Февраль	Ключевые дела
		Лыжный поход выходного дня «Весенние краски»	Март	Экскурсии, экспедиции, походы
		Пешеходный поход выходного дня «Вот оно какое - солнце золотое!»	Май	Экскурсии, экспедиции, походы
3.	3 год обучения	Соревнования по ориентированию на местности	Сентябрь	Педагогическое руководство объединением
		Соревнования по общей физической подготовке «Выше, быстрее, сильнее»	Декабрь	Педагогическое руководство объединением

		Веселые старты «Нас не догонят!»	Февраль	Педагогическое руководство объединением
		Лыжный учебно- тренировочный поход	Март	Экскурсии, экспедиции, походы
		Пешеходный учебно- тренировочный поход	Май	Экскурсии, экспедиции, походы

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучающиеся и закреплять их во время участия в соревнованиях, походах, туристских слетах, конкурсах, спортивных мероприятий.

Задачи, определенные программой, решаются с использованием методического обеспечения. На начальном этапе подготовки обучающихся прививается интерес к занятиям туризмом и ориентированием. Объяснение теоретического материала проводится с использованием презентаций и видео материалов по темам:

- «Безопасность в туристическом походе» <https://youtu.be/6k62b1O96g4>
- «Личное и групповое снаряжение» <https://youtu.be/de2KtgWeRtc>
- «Гигиена в походах» <https://youtu.be/K0QYLXBsYRc>
- «Организация бивака» <https://youtu.be/8FjT6fWwR8g>
- «Способы установки палаток» <https://youtu.be/Wy4AanZhBaQ>
- «Организация кострища» <https://youtu.be/PUFjO309gzo>
- «Техника передвижения на лыжах» https://youtube.com/playlist?list=PL-7bWOwIK0XTkyzrKjnJjRY_35paBiG8M
- «План местности» (Приложение №4)
- «Топографические условные знаки» (Приложение №5)
- «Типы и формы рельефа местности» (Приложение №6)

Кроме того, различные разделы презентаций и видео материалов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания, обучающиеся закрепляют практически.

Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме. Уровень физической подготовки оценивается во время участия в соревнованиях по ОФП и СФП, с применением правил выполнения контрольных упражнений:

1. Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2. Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

3. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

5. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2-х секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

9. Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

10. Метание меча или спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57, 150 гр. И спортивный снаряд весом 500 гр. И 700 гр. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается

в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Далее обучающиеся переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму и основным элементам ориентирования.

С каждым годом обучения возрастает количество учебных занятий, проводимых на местности. Далее возрастает роль физической подготовки учащихся. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

Обучающиеся участвуют в сезонных походах, соревнованиях, туристских слетах, спортивных праздниках и мероприятиях.

Работа с родителями

Работа с родителями учащихся строится на принципе вовлечения семьи в учебно-воспитательный процесс туристско-краеведческого объединения «Юный турист» и процесс познания детьми окружающего их мира посредством участия в походах выходного дня.

Также работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации; рекомендации и беседы на развитие физических качеств ребенка в домашних условиях; подготовку к соревнованиям, походам; участие в семинарах, вебинарах, мастер-классах, показах открытых и итоговых занятий; участие в совместных праздниках и организации досуги.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альпинизм. Энциклопедический словарь. Захаров П.П., Мартынов А.И., Жемчужников Ю. А. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие/сост. Махов С.Ю. – Орел: МАБИВ, 2020.
3. Вся жизнь–поход. Дихтярев В.Я.– М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
4. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>, свободный (дата обращения: 22.08.2019).
6. Информационно-методический журнал. Сост. Э.И. Иванова, И.П. Стародубцева. – Пермь, 2004 – 2007
7. Концепция воспитания детей дошкольного возраста/Галиченко С.М. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения 06.06.2021).
8. На грани возможного: Наука выживания/Френсис Эшкрофт; пер. с англ. – 6-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
9. Организация туристской деятельности: учебник для вузов/Игнатьева И.Ф. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва, 2021.
10. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. Остапец-Свешников А.А.– М., 1991.
11. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы–краеведы». Смирнов Д.В. – М.: ЦДЮТиК, 2004.
12. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
13. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Куликов В.М., Константинов Ю. С. - М.. 1997.
14. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова, И.А. Демина; под ред. Т.Ю. Торочковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
15. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Тесты для определения уровня усвоения изученного материала

Тест №1 Распределение обязанностей в группе

1. Кто в группе отвечает за питание?
 - a) руководитель
 - b) завхоз
 - c) реммастер
 - d) медик
 - e) хронометрист
2. Кто в группе контролирует время (ходовое)?
 - a) реммастер
 - b) руководитель
 - c) медик
 - d) хронометрист
 - e) завхоз
3. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?
 - a) реммастер
 - b) медик
 - c) завхоз
 - d) хронометрист
 - e) руководитель
4. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?
 - a) руководитель
 - b) медик
 - c) завхоз
 - d) хронометрист
 - e) фотограф
5. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?
 - a) руководитель
 - b) завхоз
 - c) медик
 - d) хронометрист
 - e) реммастер
6. Кем является каждый идущий в поход?
 - a) руководителем
 - b) завхозом
 - c) групповиком
 - d) участником
 - e) фотографом
7. Чем обязан заниматься завхоз?
 - 1) во время подготовки к походу?
 - 2) в походе?
 - 3) после похода?
 - a) закупать продукты
 - b) следить за дежурством
 - c) расфасовать продукты
 - d) стирать мешочки от продуктов
 - e) распределять продукты и снаряжение
 - f) закупать продукты в походе
 - g) составлять график дежурств
8. Чем обязан заниматься хронометрист?
 - 1) перед походом?
 - 2) в походе?
 - 3) после похода?
 - a) фиксировать ходовое время
 - b) подготовить блокнот, карандаш и часы
 - c) фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - d) составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета
 - e) забывать записывать ходовое время
 - f) фиксировать пройденные километры
9. Каковы обязанности руководителя группы?

- 1) во время подготовки к походу?
 - 2) в походе?
 - 3) после похода?
 - a) оформить отчет о походе
 - b) организовать подготовку к походу
 - c) закупить продукты
 - d) пройти всестороннюю подготовку до начала похода
 - e) делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах
 - f) помогать попавшим в беду
10. Кто и за что отвечает в походе?
- 1) хронометрист?
 - 2) завхоз?
 - 3) реммастер?
 - 4) медик?
 - a) приобретает и хранит ремонтный инструмент
 - b) фиксирует прохождение контрольных пунктов
 - c) составляет меню
 - d) фиксирует время в пути
 - e) руководит ремонтом
 - f) приобретает и хранит медицинскую аптечку
 - g) распределяет продукты и снаряжение
 - h) следит за выполнением санитарных правил

Тест №2 Снаряжение

1. Что относится к личному снаряжению?
 - a) палатка
 - b) рюкзак
 - c) котелок
 - d) куртка
 - e) нож
2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?
 - a) свитер
 - b) картографический материал
 - c) веревка
 - d) велосипед
 - e) топор
3. Что относится к специальному снаряжению?
 - a) лыжи
 - b) ботинки
 - c) коврик
 - d) бахилы
 - e) спальник групповой
4. Какое личное снаряжение нужно взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?
 - a) кроссовки
 - b) свитер
 - c) носки шерстяные
 - d) белую рубашку
 - e) шапку
5. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?
 - a) кружка
 - b) куртка
 - c) котелок
 - d) лыжи
 - e) рукавицы
6. Что относится к костровому снаряжению?
 - a) кружка
 - b) котелок
 - c) топор
 - d) тросик с крючками
 - e) половник
7. Что нужно взять в ремнабор для ремонта лыж?
 - a) отвертку
 - b) лезвие
 - c) шило
 - d) шурупы

- е) стамеску
8. *Что нужно взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?*
- напильник
 - толстую иглу
 - капроновые нитки
 - гвозди
 - пассатижи
9. *Какая деталь в рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?*
- карман
 - тубус
 - пояс
 - шнуровка боковая
 - стяжки боковые
10. *Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?*
- одноместный
 - кокон
 - одеяло
 - многоместный
 - любой
11. *Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?*
- в горном районе?
 - в лесном районе?
 - для лыжной прогулке?
- «бескид»
 - «турист»
 - «лесные»
 - «тайга»
 - беговые деревянные
 - беговые (пластик)
12. *Что обязательно должно быть на штормовке туриста лыжника?*
- капюшон с опушкой
 - большой нагрудной карман
 - тубусы на рукавах
 - резинка внизу
 - боковые карманы
13. *Какое снаряжение туриста-лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?*
- ботинки
 - носки
 - бахилы
 - чуны
 - брюки штормовые
14. *Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокром камне?*
- стул
 - меховые рукавицы
 - подстилку из меха
 - рюкзак
 - сидушку
15. *Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?*
- маска
 - шарф
 - воротник свитера
 - рукавица
 - капюшон
16. *Что нужно одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?*
- мокрые носки
 - чуны или меховые чулки
 - шерстяные носки
 - намотать портянки
 - ботинки
17. *Чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?*
- в полиэтиленовом мешке
 - в тряпочном мешке
 - просто так
 - в кармане рюкзака
18. *Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?*
- топор

- b) печка
- c) ремнабор

d) тент

Тест №3 Бивак

1. *Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?*
 - a) сушка обуви
 - b) махание горячей веткой
 - c) борьба за место у костра
 - d) бег вокруг костра
 - e) чтение книги
2. *Каков порядок установки палатки?*
 - a) застегнуть вход палатки
 - b) вынуть палатку из чехла
 - c) натянуть и закрепить боковые оттяжки
 - d) закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец
 - e) растянуть и закрепить днище палатки
 - f) поставить центральные стойки (дуги) спереди и сзади палатки
3. *Каков порядок сборки палатки?*
 - a) выдернуть из земли все кольца, удерживающие палатку
 - b) взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька
 - c) уложить в чехол
 - d) вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние
 - e) уложить на землю и свернуть
4. *В какой последовательности нужно завалить дерево толщиной 25- 30 см и более?*
 - a) сделать подруб запила (со стороны 1/3)
 - b) определить естественный наклон дерева
 - c) когда дерево начнет падать, отойти в сторону
 - d) сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда нужно завалить дерево
 - e) с другой стороны на 10-15 см выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся
5. *Что нельзя делать, когда валишь дерево?*
 - a) проверять насадку топора
 - b) ничего
 - c) можно все
 - d) раскачивать подпиленное дерево
 - e) подрубать первый надпил
6. *Как нужно обрубать сучки на поваленном дереве?*
 - a) как хочешь
 - b) от вершины к комелю
 - c) справа от середины ствола
 - d) от комеля к вершине
 - e) слева от середины ствола
7. *Какой тип костра применяется для освящения?*
 - a) нодья
 - b) колодец
 - c) таежный
 - d) шалаш
 - e) любой

8. *Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?*
- шалаш
 - колодец
 - таежный
 - нодья
 - любой
9. *Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?*
- шалаш
 - колодец
 - таежный
 - любой
10. *Как правильно развести костер?*
- приготовить дрова от тонких до толстых
 - зажечь березовую кору
 - подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями)
 - положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – толще
 - сделать настил из толстых веток
 - заготовить березовую кору
 - по мере возгорания пламени подкладывать потолок ветки
11. *Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?*
- без разницы
 - да
 - нет
 - может быть временно (подкинуть дрова)
12. *Как нужно сушить ботинки у костра?*
- поставил и ушел
 - поставил и попросил дежурного присмотреть
 - поставил перед собой и постоянно их поворачивать
 - не знаю
 - держат ботинки в руках
13. *Как нужно сушить ботинки у печки в шатре?*
- поставить под печку
 - поставить возле печки и уйти
 - держат в руках
 - постоянно следить за ними
 - подвесить к крыше шатра или на кол
14. *Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?*
- можно
 - нельзя
 - можно, но иногда заглядывать в шатер
 - можно на пять минут
15. *Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?*
- сухое горючее и растопка
 - чай
 - дрова
 - фонарь
 - кружка
16. *Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?*
- выше
 - ниже
 - справа
 - как модно ближе
 - слева

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Для детей 8 лет мальчики и девочки

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	9,5	10,4	10,6
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин: сек)	5,20	6,40	7,10	5:10	6:20	6:30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	–	–	–
4.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
5.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
6.	Наклоны вперед из положения стоя на гим. скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
2.	Челночный бег 3x10 (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	4	3	2	3	2	1
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
5.	Бег на лыжах на 1 км. (мин., с)	8.00	9.00	10.15	8.30	9.30	11.00
6.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., с)	6.00	7.00	9.00	6.30	7.30	9.30

Для детей 9-10 лет мальчики и девочки

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Бег на 30 метров (с)	5.4	6.0	6.2	5.6	6.2	6.4
2.	Или бег на 60 метров (с)	10.4	11.5	11.9	10.8	12.0	12.4
3.	Бег на 1000 м (мин., с)	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	–	–	–
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
6.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
7.	Наклоны вперед из положения стоя на гим.скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	27	22	19	18	15	13
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
6.	Кросс 2 км по пересеченной местности (мин)	13.00	16.00	18.00	15.00	17.30	19.00
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., с)	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	10.00

Для детей 11-12 лет мальчики и девочки

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Бег на 30 метров (с)	5.1	5.5	5.7	5.3	5.8	6.0
2.	Или бег на 60 метров (с)	9.5	10.4	10.9	10.1	10.9	11.3
3.	Бег на 1500 м (мин., с)	6.50	8.05	8.20	7.14	8.29	8.55
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	–	–	–
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
6.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
7.	Наклоны вперед из положения стоя на гим. скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	7.9	8.7	9.0	8.2	9.1	9.4
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	33	26	24	22	18	16
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
6.	Кросс 3 км по пересеченной местности (мин)	16.00	17.30	18.30	17.40	20.00	21.00
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., с)	12.30	13.50	14.10	13.30	14.40	15.00

Для детей 13-14 лет мальчики и девочки

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Бег на 30 метров (с)	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6

2.	Или бег на 60 метров (с)	8.2	9.2	9.6	9.6	10.4	10.6
3.	Бег на 2000 м (мин., с)	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	–	–	–
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
6.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
7.	Наклоны вперед из положения стоя на гим.скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	40	34	30	27	21	19
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
6.	Кросс 3 км по пересеченной местности (мин)	14.30	16.00	16.30	17.00	18.30	19.30
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	22.30

Диагностическая карта

_____ уч. год

Название объединения: _____

Образовательная программа: _____

ФИО педагога: _____

№	ФИ ребёнок а	ЗУН									Интерес ребёнка к занятиям в объединен ии			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединен ии			Уровень коммуникатив ной культуры ребёнка		
		Скоростно- силовые качества			Туристские навыки			Ориентирова ние на местности											
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года
Группа № год обучения:																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			

1. Скоростно-силовые качества

А – (Высокий уровень) – выполняет упражнения качественно и самостоятельно, укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

В – (Средний уровень) – выполняет упражнения самостоятельно, но с ошибками, нуждается в помощи педагога, не всегда укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

С – (Низкий уровень) – не выполняет упражнения самостоятельно, нуждается в помощи педагога, не укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

2. Туристские навыки

А – (Высокий уровень) – освоил навыки применения туристских приёмов, может самостоятельно без ошибок и помощи педагога выполнить техническое задание.

В – (Средний уровень) – не достаточно освоил навыки применения туристских приёмов, совершает ошибки и нуждается в помощи педагога для выполнения технического задания

С – (Низкий уровень) – не освоил навыки применения туристских приёмов, не выполняет технические задания даже с помощью педагога.

3. Ориентирование на местности

А – (Высокий уровень) – хорошо ориентируется на местности без помощи педагога.

В – (Средний уровень) – не достаточно хорошо ориентируется на местности с помощью педагога.

С – (Низкий уровень) – не может ориентироваться на местности даже при помощи педагога.

4. Интерес ребенка к занятиям в объединении

А – (высокий уровень) – Проявляет интерес к занятиям. Посещает без пропусков.

В – (средний уровень) – Интерес есть, но нужно мотивировать.

С – (низкий уровень) – Нет интереса к занятиям. Пропускает.

5. Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

А – (высокий уровень) – Проявляют интерес к занятиям. Активно участвуют в жизни коллектива. Посещают родительские собрания. Не пропускают выступление детей.

В – (средний уровень) – Интерес есть, но не всегда посещают родительские собрания и выступление детей.

С – (низкий уровень) – Нет интереса. Не посещают родительские собрания и выступление детей.

6. Уровень коммуникативной культуры ребёнка

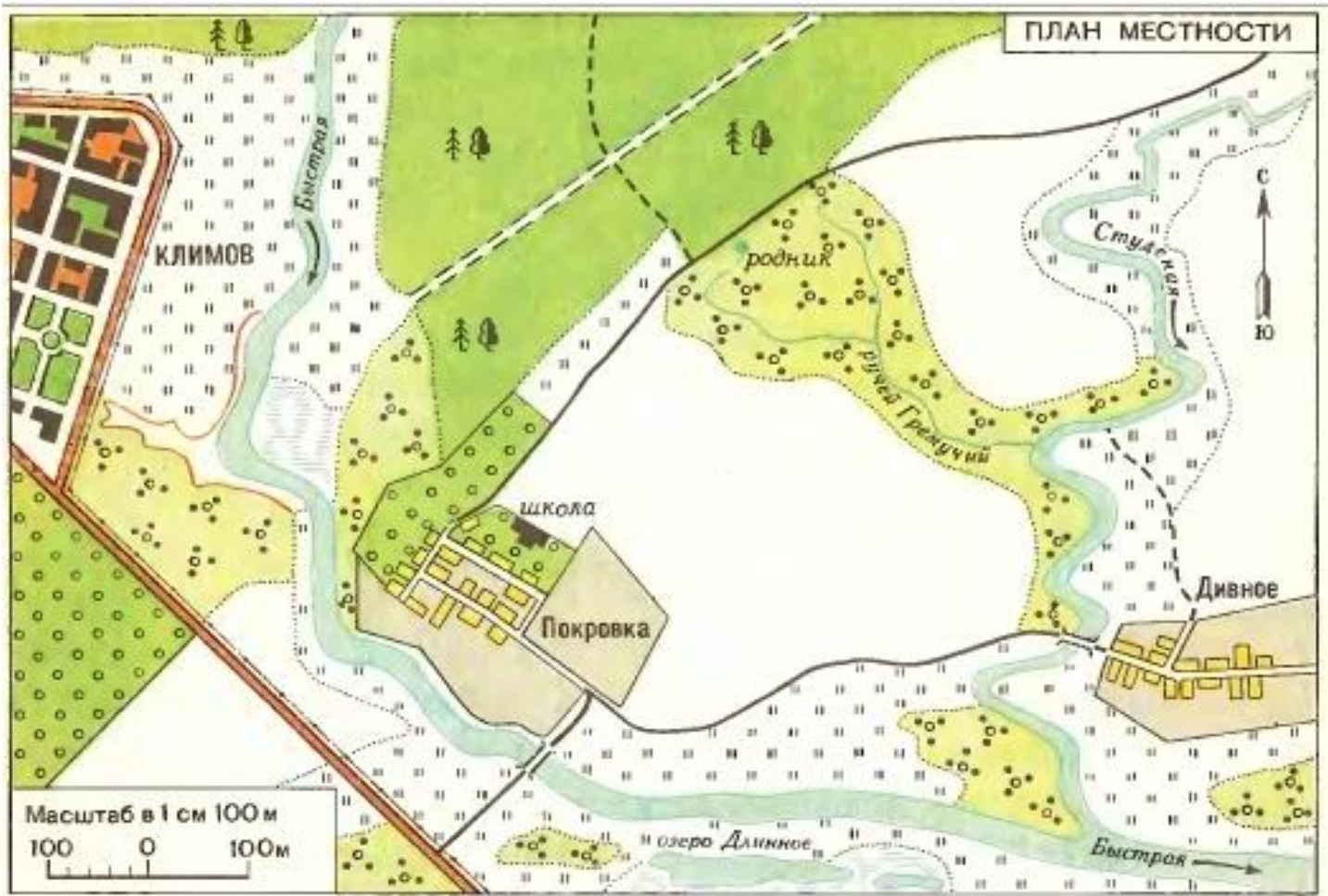
А – (высокий уровень) – Общается со всеми в группе.

В – (средний уровень) – Узкий круг общения.

С – (низкий уровень) – Замкнутый. Избегает общения.

**Таблица результатов и достижений учащихся «Путь к успеху»
туристского клуба «Тропа»**

№	ФИО ребёнка	Участие в соревнованиях	Место			Участие в походах		Участие в спортивных праздниках, эстафетах, слетах и т.д.	Участие в викторинах, конкурсах	Выполнение краеведческих заданий
			1	2	3	пешеходный	лыжный			
Сентябрь										
1										
2										
3										
ИТОГО										
Октябрь										
1										+
2										
3										
ИТОГО										



УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ К ПЛАНУ МЕСТНОСТИ



УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (ISOM 2000)

Рельеф

- 101 - основная горизонталь
- 102 - утопленная горизонталь
- 103 - вспомогательная горизонталь
- 104 - бергштрих
- 105 - подпись высоты горизонтали
- 106 - земляной обрыв, карьер
- 107 - земляной вал
- 108 - маленький земляной вал
- 109 - промоина
- 110 - канава
- 111 - бугор
- 112 - микробугор
- 113 - яма, впадина
- 114 - микрояма
- 115 - воронка
- 116 - бугристая поверхность
- 117 - особый объект рельефа
- 118 - утолщенный микробугорок

Ростительность

- 401 - открытое пространство
- 402 - полукрытое пространство
- 403 - неудобное открытое пространство
- 404 - неудобное полукрытое пространство
- 405 - чистый, легкопроходимый лес
- 406 - среднепроходимая растительность
- 407 - среднепроходимый подлесок
- 408 - труднопроходимая растительность
- 409 - труднопроходимый подлесок
- 410 - непроходимая растительность
- 411 - лес направленной проходимости
- 412 - сад
- 413 - виноградник
- 414 - четкая граница угодий
- 415 - возделываемая земля
- 416 - четкий контур растительности
- 417 - не четкий контур растительности
- 418-20 - специальный объект растительности

Скалы и камни

- 201 - не преодолимая скальная стена
- 202 - скальный столб
- 203 - преодолимая скальная стена
- 204 - скальная яма
- 205 - пещера
- 206 - камень
- 207 - большой камень
- 208 - каменная россыпь
- 209 - группа камней
- 210 - каменистый грунт
- 211 - открытый песок
- 212 - голые скалы

Искусственные объекты

- 501 - автомагистраль
- 502 - основное шоссе
- 503 - малое шоссе
- 504 - улучшенная грунтовая дорога
- 505 - полевая дорога
- 506 - лесная дорога
- 507 - тропа
- 508 - не четкая тропа
- 509 - узкая просека
- 510 - четкая развилка дорог
- 511 - мостик
- 512 - переправа с мостиком
- 513 - переправа без мостика
- 514 - не четкая развилка дорог
- 516 - железная дорога
- 517 - линия электропередач
- 518 - высоковольтная линия электропередач
- 519 - туннель
- 520 - каменная стена
- 521 - разрушенная каменная стена
- 522 - высокая каменная стена
- 523 - забор, ограда
- 524 - разрушенный забор или ограда
- 525 - не преодолимый забор или ограда
- 526 - проход в заборе или ограде
- 527 - здание
- 528 - поселение
- 529 - постоянно запрещенный район

Гидрография и болота

- 301 - озеро
- 302 - пруд
- 303 - лужа, яма с водой
- 304 - не преодолимая река
- 305 - ручей
- 306 - маленький ручей
- 307 - незначительная водная канава
- 308 - узкое болото
- 309 - непреодолимое болото
- 310 - болото
- 311 - нечеткое болото
- 312 - колодец, фонтан
- 313 - родник
- 314 - особый объект гидрографии

<http://lugasport.info/>



- 530 - асфальтированная площадка
- 531 - развалины, руины
- 532 - стрельбище
- 533 - могила
- 534 - преодолимый трубопровод
- 535 - не преодолимый трубопровод
- 536 - высокая башня
- 537 - малая башня
- 538 - каменный столб
- 539 - кормушка
- 540 - особый искусственный объект

Условные знаки дистанции

- 601 - линия магнитного склонения
- 701 - старт
- 702 - контрольный пункт (КП)
- 703 - номер контрольного пункта
- 704 - соединительная линия
- 705 - маркированный участок
- 706 - финиш
- 707 - запрещенная для пересечения
- 708 - проход
- 709 - запрещенная территория
- 710 - опасная территория
- 711 - запрещенный путь
- 711 - пункт медицинской помощи
- 712 - пункт подпитки

Типы и формы рельефа местности

Неровности земной поверхности называются **рельефом местности**, а все расположенные на ней объекты, созданные природой или трудом человека (реки, населенные пункты, дороги и т. п.) - **местными предметами**.

Рельеф и местные предметы являются основными топографическими элементами местности, влияющими на организацию и ведение боя, применение боевой техники в бою, условия наблюдения, ведения огня, ориентирования, маскировки и проходимость, т. е. определяющими ее тактические свойства.

Топографическая карта является точным отображением всех наиболее важных в тактическом отношении элементов местности, нанесенных во взаимно точном расположении относительно друг друга. Она дает возможность изучить любую территорию в относительно короткий срок. Предварительное изучение местности и принятие решения для выполнения подразделением (частью, соединением) той или иной боевой задачи обычно производят по карте, а затем уже уточняют на местности.

По характеру рельефа местность делится на **равнинную, холмистую и горную**.

Равнинная местность характеризуется небольшими (до 25 м) относительными превышениями и сравнительно малой (до 2°) крутизной скатов. Абсолютные высоты обычно небольшие (до 300 м) (рис.1, 2).

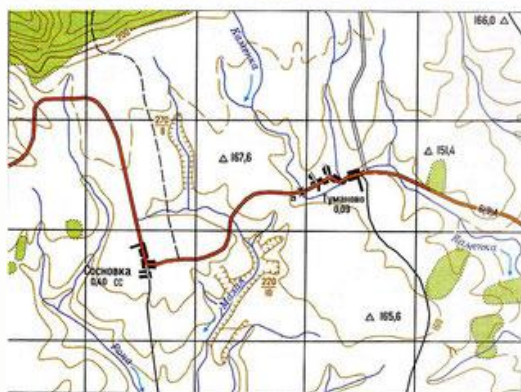
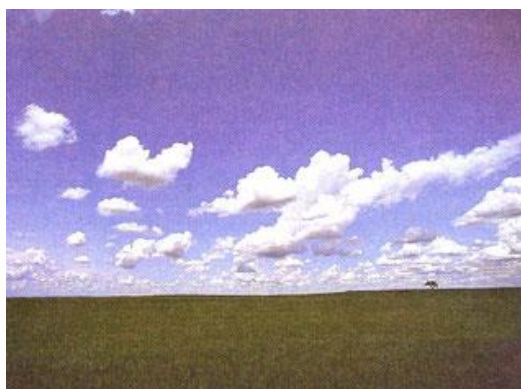


Рис. 1. Равнинная открытая слабопересеченная местность

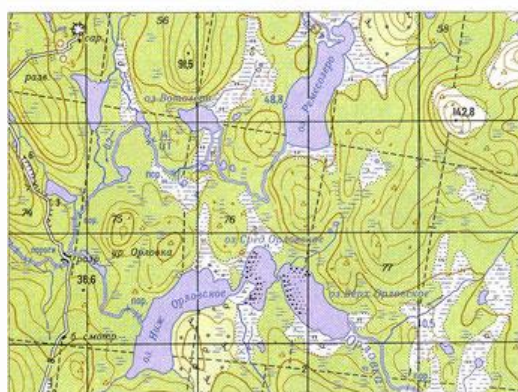


Рис. 2. Равнинная озёрно-лесная закрытая сильнопересеченная местность

Холмистая местность характеризуется волнистым характером земной поверхности, образующей неровности (холмы) с абсолютными высотами до 500 м, относительными превышениями 25 - 200 м и преобладающей крутизной 2-3° (рис. 3, 4). Холмы обычно сложены твердыми породами, вершины и склоны их покрыты толстым слоем рыхлых пород. Понижения между холмами представляют собой широкие, ровные или замкнутые котловины.

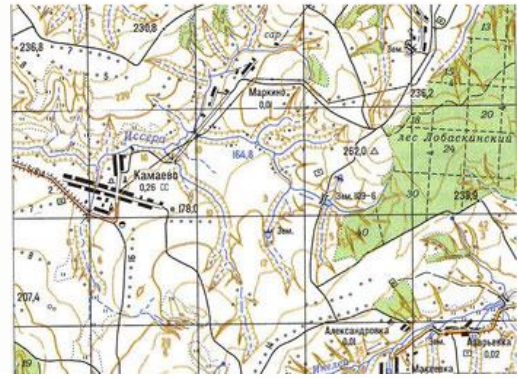
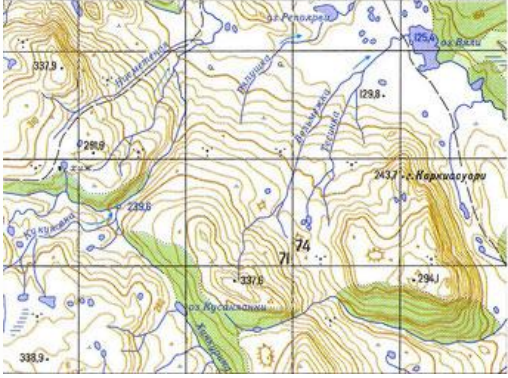


Рис. 3. Холмистая полузакрытая пересечённая местность

Рис. 4. Холмистая овражно-балочная полузакрытая пересечённая местность

Горная местность представляет собой участки земной поверхности, значительно приподнятые над окружающей местностью (имеющей абсолютные высоты 500 м и более) (рис. 5). Она отличается сложным и разнообразным рельефом, специфическими природными условиями. Основные формы рельефа - горы и горные хребты с крутыми скатами, часто переходящими в скалы и скалистые обрывы, а также ложины и ущелья, расположенные между горными хребтами. Горная местность характеризуется резкой пересечённостью рельефа, наличием труднодоступных участков, редкой сетью дорог, ограниченным количеством населенных пунктов, бурным течением рек с резкими колебаниями уровня воды, разнообразием климатических условий, преобладанием каменистых грунтов.

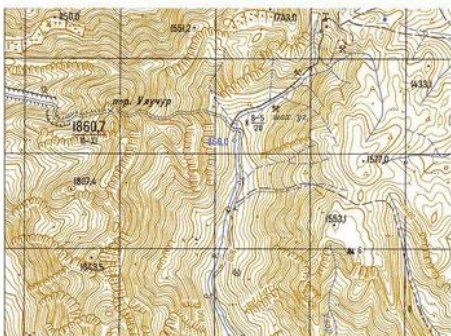
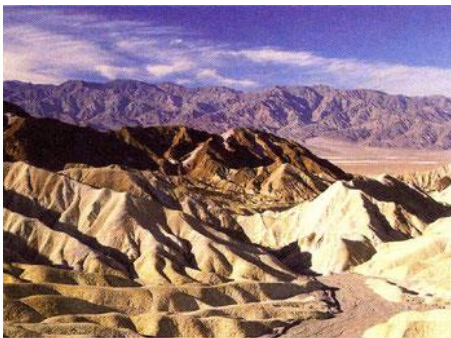


Рис. 5. Горная сильнопересечённая местность

Сущность изображения рельефа на картах горизонталями.

Рельеф является важнейшим элементом местности, определяющим ее тактические свойства.

Изображение рельефа на топографических картах дает полное и достаточно подробное представление о неровностях земной поверхности, форме и взаимном расположении, превышениях и абсолютных высотах точек местности, преобладающей крутизне и протяженности скатов.

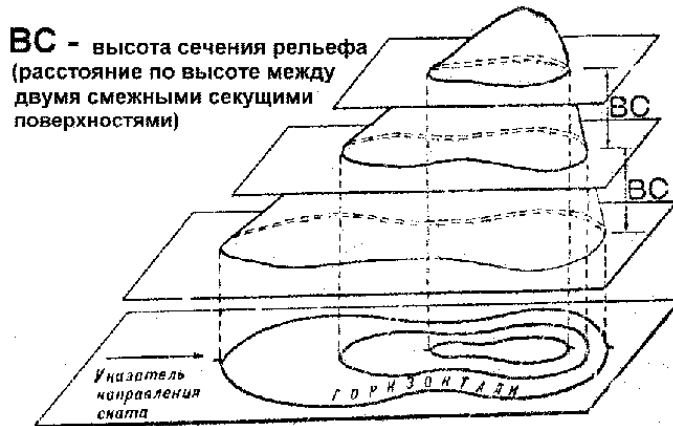


Рис. 6. Сущность изображения рельефа горизонталями Рельеф на топографических картах изображается горизонталями в сочетании с условными знаками обрывов, скал, оврагов, промоин, каменных рек и т.п.

Изображение рельефа дополняется отметками высот характерных точек местности, подписями горизонталей, относительных высот (глубин) и указателями направления скатов (берг-штрихами). На всех топографических картах рельеф изображается в Балтийской системе высот, то есть в системе исчисления абсолютных высот от среднего уровня Балтийского моря.

Виды горизонталей.

Горизонталь - замкнутая кривая линия на карте, которой соответствует на местности контур, все точки которого расположены на одной и той же высоте над уровнем моря.

Различают следующие горизонтали:

- **основные (сплошные)** - соответствующие высоте сечения рельефа;
- **утолщенные** - каждая пятая основная горизонталь; выделяется для удобства чтения рельефа;
- **дополнительные горизонтали (полугоризонтالي)** - проводятся прерывистой линией при высоте сечения рельефа, равной половине основной;
- **вспомогательные** - изображаются короткими прерывистыми тонкими линиями, на произвольной высоте.

Расстояние между двумя смежными основными горизонталями по высоте называют высотой сечения рельефа. Высоту сечения рельефа подписывают на каждом листе карты под ее масштабом. Например: «Сплошные горизонтали проведены через 10 метров».

Для облегчения счета горизонталей при определении высот точек по карте все сплошные горизонтали, соответствующие пятой кратной высоте сечения, вычерчиваются утолщенно и на ней ставится цифра, указывающая высоту над уровнем моря.

Для того чтобы при чтении карты можно было быстро определить характер неровностей поверхности на картах, применяются специальные указатели направления скатов – бергштрихи - в виде коротких черточек, расставленных на горизонталях (перпендикулярно им) по направлению покатостей. Они помещаются на изгибах горизонталей в наиболее характерных местах, преимущественно у вершин седловин или на дне котловин.

Дополнительные горизонтали (полугоризонтали) применяются для отображения характерных форм и деталей рельефа (перегибов склонов, вершин, седловин и т.п.), если они не выражаются основными горизонталями. Кроме того, применяют для изображения равнинных участков, когда заложения между основными горизонталями очень велики (более 3 - 4 см на карте).

Вспомогательные горизонтали применяют для изображения отдельных деталей рельефа (блю-дец в степных районах, западин, отдельных бугров на плоскоравнинной местности), которые не передаются основными или дополнительными горизонталями.

Изображение горизонталями типовых форм рельефа.

Рельеф на топографических картах изображается кривыми замкнутыми линиями, соединяющими точки местности, имеющие одинаковую высоту над урвеной поверхностью, принятой за начало отсчета высот. Такие линии называются горизонталями. Изображение рельефа горизонталями дополняется подписями абсолютных высот, характерных точек местности, некоторых горизонталей, а также числовых характеристик деталей рельефа – высоты, глубины или ширины (рис. 7).

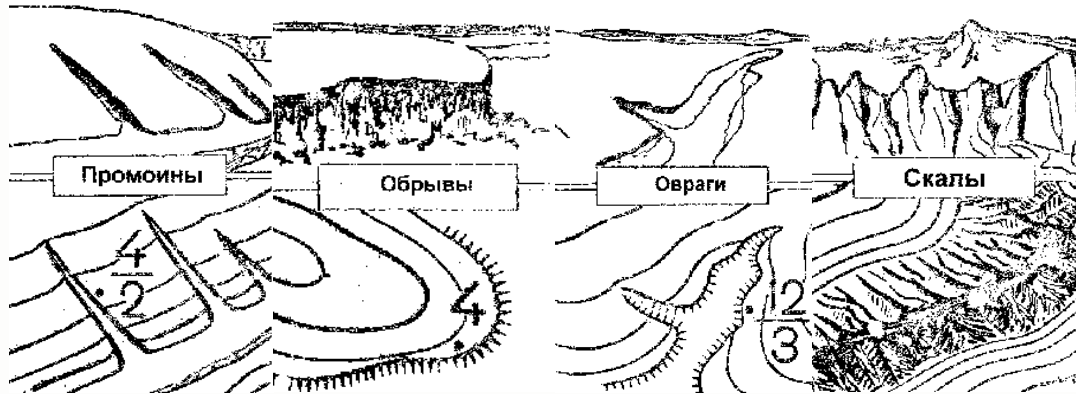


Рис. 7. Изображение рельефа условными знаками

Некоторые типовые формы рельефа местности на картах отображаются не только основными, но и дополнительными и вспомогательными горизонталями (рис. 8).

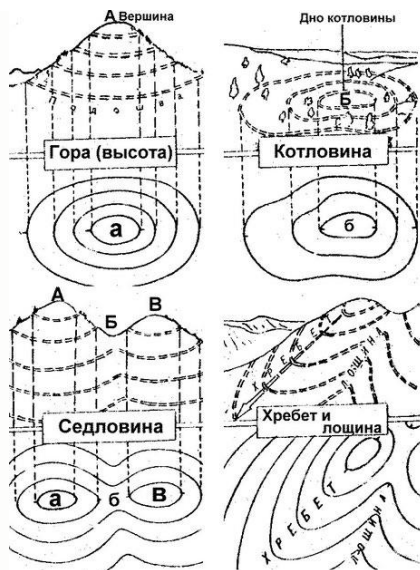


Рис. 8. Изображение типовых форм рельефа