

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХОРИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СДЮТЭ»
Протокол от «14» 09 2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СДЮТЭ»
Л.Б. Жамбалдоржиева

Приказ от «14» 09 2023 г. № 31

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-технической направленности
«Азимут»

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Буянтуев Александр Базарович, педагог
дополнительного образования

с.Хоринск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Азимут» реализуется в соответствии нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»
<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.

<https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

Постановление Администрации МО «Хоринский район» от 26.02.2021 г. № 90

Вид программы:

Модифицированная программа, в основу которой, положена примерные программы находящихся в открытом доступе на образовательных ресурсах с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность.

Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Большую часть времени уделяется практическим занятиям, экскурсиям, походам и соревнованиям на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное распределение и выполнение физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

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

Адресат программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована учащимся 4-8 классов (11-15 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации программы – 3 года

«Стартовый уровень» - 1 год обучения- 216 педагогических часов;

«Базовый уровень»- 2,3 годы обучения- по 216 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

младшая группа: 1 час (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 часа в нед.

средняя группа: 2 час (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

старшая группа: 2 час (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Предметные:

- расширять знания в области краеведения, отечественной истории, географии;
- учить школьников понимать и ценить обычаи, традиции и устои русского народа, сохранять и продолжать традиции национальной духовности;
 - формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов и экскурсий;
 - учить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
 - способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
 - прививать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
 - расширять знания учащихся по окружающему миру и экологии, полученные в школе.

Метапредметные:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.

Личностные:

- формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у учащихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности;
- владеть навыками исследовательской деятельности в области краеведения и экологического окружения;

- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

- умение видеть красоту окружающего мира;

- умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Программа рассчитана на 3 года обучения и разделена на три курса.

Первый курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области. Программа первого курса может быть целиком использована на занятиях туристско-краеведческих кружков любого профиля.

Второй курс обучения дает кружковцам специализацию в ориентировании местности. Занимаясь по этой программе, учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовясь стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору-проводнику. В процессе занятий учащиеся выполняют несколько контрольных работ, в летнее время участвуют в зачетном путешествии (10-15 дней), во время которого они закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и

приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма в равнинных областях.

Обучаясь по программе третьего курса, юные туристы специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике горного пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строения гор, горному рельефу, топографии гор, особенностям ориентирования в тайге и средневысотных горах, общей физической и специальной подготовке учащихся к походам по горам. В процессе занятий и во время летнего зачетного похода в горах юные туристы проходят стажировку проводника в таком объеме, который позволит им по достижении восемнадцатилетнего возраста руководить пешими походами I и II категории сложности, работать в качестве туристских организаторов и руководителей туристских кружков.

Рекомендуется по окончании каждого курса обучения проводить зачеты и присваивать соответствующие звания инструктора-проводника III, II,а затем и I класса.

Занятия ориентируют учащихся на избрание таких профессий как геодезист, топограф, картограф, дают им начальные сведения об этих профессиях, помогают подготовиться к поступлению в соответствующие учебные заведения. Занятие туризмом позволяют и более широко поставить работу по профессиональной ориентации кружковцев: во время экскурсий на производства они встречаются с представителями различных профессий.

Занятия топографией, ориентированием на местности и тактикой движения в горах и тайге имеют большое значение для военно-прикладных знаний и допризывной подготовки, для выполнения нормативов по туризму комплекса ГТО.

По программе первого года обучения могут заниматься учащиеся 7,6 и даже 5 классов, поскольку школьная программа по географии предусматривает изучения в пятых классах основ ориентирования на местности и топографии.

Программа второго года обучения во многом повторяет программу первого года, поэтому учащиеся 7 и 8 классов, имеющие достаточный опыт участия в туристских походах (в объеме норм на значок «Турист СССР»), могут начать заниматься в школе туристских проводников сразу со второго курса. Программа третьего года обучения рассчитана на учащихся 8-9 классов.

Руководствуясь предполагаемой программой, преподаватель должен составить конкретный план работы кружка, который, конечно, будет во многом зависеть от специальности самого руководителя, специфического профиля кружка, степени подготовленности детей, географических и климатических условий, местного календаря соревнования и туристских слетов. Все эти особенности должны найти отражение в учебном плане кружка.

Важнейшим условием успешного обучения и воспитания является сочетание теории и практики. Никогда не следует ограничиваться только тем, что ученики хорошо поняли объясняемую тему, надо добиваться, чтобы они в совершенстве овладели практическими навыками. Каждое занятие необходимо насыщать практической работой и переходить к следующему вопросу только тогда, когда руководитель убедится, что каждый школьник выполняет конкретное задание вполне удовлетворительно.

Составляя планы на каждое занятие, руководитель должен ставить перед собой ясную цель: какими именно практическими навыками должны овладеть ученики в результате сегодняшнего занятия.

Кроме упражнений по каждой отдельной теме или вопросу (которые, как правило, проводятся в кабинете), программой предусматриваются комплексные практические занятия по освоению разнообразных навыков туризма и ориентированию в форме различных походов, соревнований и специальных тренировок на местности.

На второй и особенно на третий год занятий необходимо всячески содействовать специальной организации инструкторской практики учащихся. Сначала это будет работа у себя в классе по организации и проведению туристских походов, оборудованию уголков, выставок по итогам походов, а позже – участие в организации и судействе школьных и районных соревнований по туризму.

Программа второго и третьего курсов предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма – изучению правил туристских соревнований по видам «Контрольный комбинированный маршрут» и «Топографическая съемка», вопросов организации и проведения таких соревнований среди школьников, оценки их результатов. Желательно, чтобы кружковцы и сами получили возможность принять участие в таких соревнованиях на первенство района, города или области.

Основной формой практики юного проводника должна являться стажировка, т.е. самостоятельное (под наблюдением руководителя) ведение группы на участках маршрутов во время походов. Ориентировочной нормой объема такой стажировки для проводника 2-го класса может служить участок протяженностью 20 км, а для проводника 1-го класса – 50 км. Эти нормы выполняются постепенно в различных походах.

Кроме дежурного проводника, на каждый участок выделяется дублер проводника, которому стажировка засчитывается в половинном размере. В обязанности дублера входит совместное с проводником планирование движения, оценка решения проводника в момент движения и предложение своих решений по вопросам ориентирования на маршруте. Дублер не должен быть заведомо более опытным, чем проводник.

Учащийся может быть включен в группу, отправляющуюся в горный поход II и III категории сложности, только в том случае, если он достаточно хорошо подготовлен физически.

Сдача нормативов контрольного комплекса должна быть приурочена к моменту окончательного подбора группы в летний зачетный поход (конец весны – начало лета). Сдача зачета по теории курса следует отложить на осень, когда учащиеся полностью пройдут стажировку проводника и приобретут практический опыт участия в горном походе.

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно	Хорошо	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой)	4+4	5+5	7+7	5+5
2	Подтягивание на перекладине	3	5	5	3
3	Отжим руками лежа в упоре	3	5	5	3
4	Кросс по пересеченной местности	3,00	2,10	800 м	500 м
5	Прохождение обрывистого (35-40) склона вверх, вниз и				

	траверсом (по 3 чел.)				
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком	Неритмично, слабо владея альпенштоком. Покачиваясь. Слишком замедленно	За оптимальное время, уверенно, ритмично, хорошо страхуясь альпенштоком		
7	Прохождение по бревну (по поваленному бревну)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно	Уверенно, без остановок, спокойно		
8	Марш-бросок с грузом до 2-3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 30 км	За любое время в течении дня	За 6 ч.30 мин(чистое время)		

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать

- способы ориентирования в походе. Обязанности проводника похода.
- движение по азимуту. Способы движения по азимуту.
- способы измерения расстояния. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов.
- условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сложные случаи привязок.
- виды, содержание и основные правила туристических соревнований по топографической карте.
- виды и характер соревнований по ориентированию на местности.
- организацию движения в пешем туристическом походе.
- основные правила движения группы в зимнем походе.
- гигиену туриста и первая доврачебная помощь.

Учащиеся должны уметь:

- составлять характеристики участков местности. Определять масштаб карты. Работать с курвиметром и циркулем. Определять квадраты по заданным координатам. Читать различные топокарты. Составлять перечень немасштабных знаков в заданном квадрате.
- определять углы и расстояния по микроглазомеру.
- составлять картографический диктант-зарисовку узкой полосы карты по описанию маршрута движения. Составлять схему маршрута и описание о нем.

- соблюдать технику движения в пешем походе. Организовывать поход. Организовывать бивак. Двигаться цепочкой.
- соблюдать требования к личной гигиене. Соблюдать требования личной и групповой безопасности. Соблюдать требования подготовки и организации туристического похода.
- применять туристические узлы на практике.
- преодолевать препятствия с помощью необходимого снаряжения – маятник, навесная переправа, подъем, спуск и пр.
- применять на практике основы первой доврачебной медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Азимут»

(1 год обучения)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дата занятия	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Практические занятия	Теоретические занятия
		Вводное занятие	3		3
	Ориентирование		75	61	14
		Компас	6	4	2
		Туристические узлы	3	3	
		ПВД	8	8	
		Экскурсия	4	4	
		Азимут	6	4	2
		Измерение расстояний	6	4	2
		Туристические узлы	4	4	
		ПВД	8	8	
		Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	6	3	3
		Топографические знаки	6	4	2
		Экскурсия	4	4	
		ПВД	8	8	
		Топографическая карта	6	3	3
	Организация похода снаряжение туриста		141	98	43
		МСП	6	3	3
		Туристические узлы	4	4	
		ПВД	8	8	
		Снаряжение туриста	6	2	4
		Техника движения в походе. Туристический бивак.	6	3	3
		Основы безопасности в походе.	4		4
		ПВД	8	8	
		Гигиенические правила туриста. Самоконтроль.	6		6
		Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры.	6		6
		Тур. Поездка в г. Улан-Удэ.	12	12	
		Правила подачи	8	6	2

	сигналов.			
	Туристические узлы	4	4	
	ПВД	8	8	
	Личное снаряжение и уход за ним.	3		3
	Установка палаток.	6	6	
	Личная гигиена.	4		4
	ПВД.	8	8	
	Техника пешеходного туризма.	6	4	2
	Полоса препятствий.	10	10	
	ПВД.	8	8	
	ОФП.	10	10	
	Всего часов:	216	159	57

Итого: 216 часов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

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

Звание инструктора-проводника, зачетные требования. План работы кружка на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке и другие туристские нормативы.

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

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

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

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

Азимут. Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение.

Основные направления на стороны горизонта: С,В,Ю,З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т.д. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»), его значение для проводника. Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа. Слева, впереди, сзади), дополнительные (справа - сзади, впереди – слева и т.д.). память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обращение с картой в походе.

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

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

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

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

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

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

Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

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

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

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

Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

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

Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Историко-революционные, архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Азимут»

(2 год обучения)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дата занятия	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Практические занятия	Теоретические занятия
		Вводное занятие	3		3
	Ориентирование	Подведение итогов летнего путешествия	6		6
			122	91	32
		Туристические узлы	3	3	
		Экскурсия и ПВД	12	12	
		Компас	6	4	2
		Азимут	6	4	2
		Экскурсия и ПВД	12	12	
		Топографическая карта	16	10	6
		ПВД	8	8	
		Ориентирование в экстремальных условиях	16	10	6
		ПВД	8	8	
		Ориентирование без карты (движение по азимуту)	8	6	2
		Ориентирование с помощью карты	8	6	2
		ПВД	6	3	3
		Виды и характер соревнований по ориентированию на местности	12		12
	Туристический поход		84	62	22
		Туристические узлы	4	4	
		ПВД	8	8	
		МСП	6	2	4
		Гигиена туриста	6	3	3
		Снаряжение туриста	4		4
		ПВД	8	8	
		Подготовка туристического похода	6		6
		Организация движения в пешем туристическом походе	6	4	6
		Правила подачи сигналов.	4	3	1
		ПВД	8	8	
		ОФП	8	8	
		Двухдневный пеший поход	16	16	
		Всего часов	216	152	64

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Вводное занятие. Программа занятий и требования к званию инструктора – проводника второго класса. План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

Подведение итогов летнего путешествия. Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, диафильма или кинофильма, составление отчета, подготовка выставки, оформление значков.

Компас. Повторение основных сведений из программы первого года обучения. Проверки компаса Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика). Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Практические занятия. Проверки компаса Адрианова; упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

Топографическая карта. Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Масштабы топографических карт. Решение задач на масштаб. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых координатных величин точек на карте.

Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Копирование и увеличение карт: материалы, инструменты, техника. Контрольная работа по копировке карты.

Практические занятия. Составление характеристик участков местности на различных картах; решение задач типа: «Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние масштаба?»; определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности; решение задач на быстрое определение более крупного из нескольких заданных числовых масштабов; работа курвиметром и циркулем-измерителем; определение квадратов по заданным координатам; чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом. Составление перечня немасштабных знаков в заданном квадрате. Контрольная работа по копированию учебной крупномасштабной топографической карты на кальку.

Ориентирование в походе. Определение понятия «ориентирование». Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и отчетам. Описание пути движения как средство ориентирования. Обязанности проводника до и во время похода. Роль дублера.

Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте – выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

Практические занятия. Дальнейшее совершенствование навыков в работе с транспортиром; упражнения (соревнования) по микроглазомеру на определение углов и расстояний; упражнения на быструю трансформацию линейных отрезков карты во время пробега (пешком или на лыжах). Решение задач типа: «В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева – сзади. В каком направлении пошли туристы?»

Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур). Точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оpoznанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

Сложные случаи привязок: привязки при потере видимости и при отсутствии контуров на карте. Виды и организация разведки в походе. Последовательность работы дежурного проводника: подготовительная работа с картой – планирование участков и способов их прохождения, отбор контрольных ориентиров, расчет времени прохождения контрольных ориентиров: работа в пути – привязки, разведки, опрос местных жителей.

Практические занятия. Чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик; картографический диктант – зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения; топографическое сочинение – составление плана воображаемой местности небольшой площадки в заданном масштабе с последующим разбором ошибок; отбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту; отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней; планирование маршрута между двумя заданными точками на карте; определение руководящего азимута движения, разбивка на участки, измерение их длины, отбор контрольных ориентиров, расчет времени их прохождения. Контрольная работа «разработка маршрута туристского похода»: схема маршрута и основные сведения о нем (протяженность, продолжительность, стоимость); план-график похода (по дням и часам); список интересных объектов на маршруте и краткая характеристика ландшафтов; рабочая калька (выкопировка) в возможно более крупном масштабе.

Виды и характер соревнований по ориентированию на местности. Элементы (этапы) с ориентированием на местности, включаемые в программу туристских соревнований по топографической глазомерной съемке.

Практические занятия. Упражнения в переносе знаков КПП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту; упражнения в планировании прохождения этапа открытого маршрута; упражнения на память карты; упражнения по топографическому черчению и построению съемочного хода по его текстовому описанию (по «Журналу наблюдений»).

Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.

Самоуправление и самообслуживание в туристской группе. Распределение обязанностей (командир, казначей, завхоз по питанию, по снаряжению, старший проводник и т.д.).

Организация движения в пешем туристском походе. Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку).

Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движения по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Первый учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Проверка и тренировка техники движения на лыжах; тренировка в глазомерной прикидке десятиметровых отрезков на местности; кросс с промером длины дистанции способом глазомерной прикидки десятиметровок вперед по ходу на лыжах и без лыж.

Второй учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Движение группой по маршруту за направляющим (шагом, трусцой) и обозначение на картах точек стояния (остановок, назначаемых направляющим); то же самостоятельно как контрольное упражнение.

Третий учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным мальчиками для девочек, а девочками – для мальчиков. Старт раздельный.

Четвертый учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на усложненных картах точек стояния; то же самое при отсутствии карт у участников в момент движения по маршруту; то же самое с рисовкой абрисов ситуации в точках стояния и обозначением точек стояния на картах после окончания маршрута.

Пятый учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Групповой кросс по обозначенному на карте маршруту; карту имеет каждый; направляющий заменяется при первой же ошибке или задержке движения. Бег по азимутам (без карты) парами на скорость по способу геометрической середины.

Шестой учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Соревнования по прохождению азимутального маршрута, старт отдельный, индивидуальный.

Седьмой учебно-тренировочный выезд (6ч. + 1 ч в помещении). Движение по открытому маршруту (индивидуально или группами). Дистанция маршрута заранее известна учащимся.

Восьмой, девятый, десятый учебно-тренировочные выезды (18ч. + 3 ч в помещении). Три зачетных старта на официальных соревнованиях.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Азимут»

(3 год обучения)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дата занятия	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Практические занятия	Теоретические занятия
	Ориентирование		96	68	28
		Земля и карта	24	14	10
		Ориентирование линии	8	6	2
		Изображение горного рельефа на топографической карте	16	10	6
		Особенности ориентирования в сложном пешем походе	8	8	
		Маршрутная глазомерная съемка	16	10	6
		горы	12	10	2
		Естественные препятствия в горах и тайге	12	10	2
	Пеший сложный поход		120	90	30
		Техника и тактика движения в сложном пешем походе	12	10	2
		Подготовка и проведение категорийного туристского похода	12	2	10
		Физическая подготовка участника сложных походов	24	24	
		Судейская подготовка	24	14	10
		Учебные походы	24	24	
		Подведение итогов летнего зачетного похода	6		6
		Тренировки и учебные соревнования	8	8	
		Сдача зачетов	4	2	2
		Зачетный туристический поход	8	8	
		Всего часов	216	158	58

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

Земля и карта. Форма и размеры Земли. Что такое уровенная поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат. Рамка топокарты, зарамочное оформление.

Практические занятия. Маркирование дистанций. Разбивка на местности дистанции азимутального маршрута по буссоли. Составление текстов легенд, условий соревнований по виду «контрольный комбинированный маршрут».

Определение недоступного расстояния и высоты предметов геометрическим способом и на глаз, определение крутизны склонов с помощью эклиметра.

Решение задач на определение результатов команд на этапах с ориентированием по предлагаемым исходным показателям.

Учебные походы. В течение учебного курса должно быть проведено несколько походов общей протяженностью 150-200 км. План проведения походов должен быть построен по принципу постепенного усложнения и возрастания нагрузок.

В содержание каждого похода включается стажировка проводников по отдельным участкам маршрута с таким расчетом, чтобы к летнему путешествию каждый кружковец уже имел опыт ведения группы в сумме на 16-20 км. Остальные 10-15 км. добираются в летнем путешествии.

Кроме того, в содержании учебно-тренировочных занятий во время походов должны быть включены следующие элементы: отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км.), разбор итогов. Работа учащихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по тайге, болоту, крутым заросшим склонам; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

Подведение итогов летнего зачетного похода. В течение первой половины учебного года необходимо закончить работу по подведению итогов летнего зачетного похода (оформление отчета, выставки, награждения).

Тренировки и учебные соревнования. Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11-13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч.).

Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей. Дополнительная нагрузка – чтение карты (или текста) по бегу, решение на бегу арифметических задач устно.

Учебные соревнования. Определение точек стояния (маркированный маршрут) на карте, где изображен только рельеф и исключены все другие элементы ситуации. Прохождение обычного маркированного маршрута с усложненным расположением КП и без показа на карте начальной (стартовой) точки. Соревнования по азимутальному маршруту по «белой» карте. Соревнования по обозначенному маршруту.

Горы. Виды и происхождение гор. Вертикальная зональность в горах. Горизонтальное расчленение гор, орографическая схема. Формы и элементы горного рельефа. Краткий обзор средне-высотных гор Советского Союза. Особенности климата горных районов физико-географическая характеристика района планируемого летнего похода.

Естественные препятствия в горах и в тайге. Виды и характер естественных препятствий: болота, таежные завалы и чащи, реки в предгорьях и реки в горах, крутизна склонов, склоны травянистые и скальные, осыпи, курумы, снежинки. Опасность в горах и меры предупреждения несчастных случаев. Классификация сложности походов; разрядные нормы.

Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе. Виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Расчет движения по дням и часам (график дневного пребывания).

Техника движения в зоне тайги, лесотундры и в горах: по болотам, чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, курумам, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Страховка и самостраховка. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через горные реки.

Практические занятия. Вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня.

Подготовка и проведение категорийного туристского похода. Требования к участникам сложного похода. Состав группы, распределение обязанностей. Изучение района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение, его подготовка, контрольная проверка снаряженности участников, туристские самоделки. Особенности биваков в горах и в тайге. Требования к месту разбивки бивака и его планирование. Установка палаток на камнях на альпенштоках. Оборудование костра: обложной костер, очаг из камней, подвеска посуды на тросике, костровая тренога. Организация холодной ночевки, использование походной печки. Предупреждение заболеваний. Индивидуальный пакет и групповая аптечка. Защита от гнуса. Питьевой режим. Водные процедуры в походе.

Физическая подготовка участника сложных походов. Физические и морально – волевые качества, необходимые туристу – пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятие спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Ведение дневника тренировок. Режим питания. Контрольные нормативы. Зачет по физподготовке.

Судейская подготовка. Классы туристских соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут»; количество и сложность этапов с ориентированием на местности по классам. Знакомство с правилами и условиями соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут». Изучение обязанностей начальника маршрута, секретарей, судей на КПП, пикетах, на старте и финише. Роль и обязанности судьи – посредника.

Определение нормального времени (НВ) и предельного времени (ПВ) на этап. Вычисление чистого времени команды на этапе, оценка результатов команды по шкале баллов.

Оборудование этапов маршрута. Обеспечение безопасности проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Практические занятия. Определение магнитных азимутов по измеренным (заданным) дирекционным углам с учетом поправок направлений.

Изображение горного рельефа на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Общее понятие о нивелирных работах. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Что такое горизонталь, бергштрих, высота сечения рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Масштаб заложений. Определение крутизны склонов на карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута (контрольная работа). Понятие о генерализации.

Практические занятия. Коллективное чтение топографических карт горных районов. Топографическое сочинение. Копирование на кальку небольшого участка крупномасштабной карты горного района и составление профиля по заданному на карте маршруту.

Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе. Обязанности проводника в период подготовки к походу, подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки (МГС) и протокола движения. Ориентирование на горных участках; ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка,

опознавание ориентиров, составление панорамы. Роль фотоматериалов. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного пути по времени.

Маршрутная глазомерная съемка. Что такое кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.. способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Оценка результатов участников соревнований по топографической съемке местности.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временной масштаб. Рисовка ситуации. Чистовое вычерчивание материалов МГС. Досъемка на растянутой фотокопии топокарты.

Практические занятия. Маршрутная глазомерная съемка (побригадно); чистовое черчение кроки (проводится во время учебных походов). Внутрикружковые соревнования по МГС.

Инструкторская практика. В инструкторскую практику может быть зачтена любая полезная работа учащихся у себя и в классе и в школе: участие в судействе школьных или районных соревнований, выполнение обязанностей турорганизатора класса или члена школьного туристского штаба, ведение в младших классах кружка юных туристов, проводников, топографов.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 2 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 3 год обучения (от 216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения
	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входной контроль- октябрь Промежуточный- в течение года Аттестация- май в конце одного года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП) в конце учебного года (май)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	1. Помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования. 2. Качественное освещение. 3. Столы и стулья по количеству обучающихся и 1 рабочее место для педагога.

Аспекты	Характеристика
	<p>Для реализации курса необходимо следующее оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система 2. Карабин 3. Веревка динамическая 4. Веревка статистическая 5. Компас 6. Топографические карты. 7. Спутниковые карты местности 8. Палатка 40 мест 9. Палатка 20 мест 10. Палатка 2 мест 11. Палатка 1 мест
Информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пакет офисных приложений 2. Браузер Google Chrome, Mozilla Firefox или «Яндекс Браузер»
Кадровое обеспечение	Буянтуев А.Б.- педагог дополнительного образования

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирование;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;

- выставки;
- конференции;
- открытое занятие;
- туристско-краеведческий квест;
- портфолио;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются учащиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы учащихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Формой оценки образовательных результатов является

Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося
по программе «Азимут»

Фамилия, имя _____

Группа № _____

Дата проведения _____

Показатели, оцениваемые параметры	Критерии	Уровень качества результатов	Кол-во баллов	Рейтинг	Формы диагностики
1. Теоретическая подготовка					
1. Теоретические знания по образовательным блокам программы: – туризм; – краеведение; – топография и ориентирование;	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		сдача тестов и спортивных нормативов; анкетирование; опрос; защита учебных

– основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему; – основы экологии; – общая и специальная физическая подготовка; – туристское многоборье.					проектов, исследовательских работ
2. Владение специальной терминологией по программе	Осмысленность и правильность использования терминов	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		
2. Практическая подготовка					
1. Практические знания, умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний, умений и навыков программным требованиям	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		контрольно-практические задания; сдача спортивных нормативов; учебно-тренировочные походы; защита творческих проектов
2. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный уровень репродуктивный уровень творческий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		
3. Личностные результаты					
1. Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме	владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
2. Умение проявлять активность	готовность к выдвижению идей и предложений	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
3. Умение понимать ценность здоровья	безопасное поведение в природной среде; применение правил	низкий уровень средний	до 5 бал. до 10		наблюдение

	личной гигиены	уровень высокий уровень	бал. до 15 бал.		
4. Метапредметные результаты					
1. Умение выполнять учебные задачи	Самостоятельность в выполнении учебных задач, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально, в группе	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		анализ работы
2. Умение осознанно выполнять практические задания	Способность самостоятельно ориентироваться на местности; соблюдать гигиену и технику безопасности в полевых условиях; владение техникой и тактикой пешеходного туризма	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал.		Контрольно-тренировочные тесты и упражнения
3. Умение самостоятельно выполнять творческий проект	Самостоятельно работать с документами и другими источниками информации, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально и в группе, способность представить и защитить творческий проект	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал.		Анализ работы, защита творческих проектов

Методика подсчёта баллов в сводном листе образовательных результатов учащегося

По показателю «Теоретические знания»: *низкий уровень* – учащийся овладел 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более 1/2; *высокий уровень* – учащийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Владение специальной терминологией»: *низкий уровень* – учащийся, как правило мало употребляет специальные термины; *средний уровень* – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой; *высокий уровень* – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

По показателю «Практические знания, умения и навыки»: *низкий уровень* – учащийся овладел 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более 1/2; *высокий уровень* – учащийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Творческие навыки»: *начальный уровень развития креативности* – ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога; *репродуктивный уровень* – выполняет задания на основе образца; *творческий уровень* – выполняет практическое задание с элементами творчества.

По показателю «Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме»: *начальный уровень* – учащийся испытывает трудности в общении в группе, трудно идёт на контакт; *средний уровень* – не испытывает серьёзных затруднений при общении в группе; *максимальный уровень* – учащийся свободно общается, выражает своё мнение, активен и инициативен.

По показателю «Умение выполнять учебные задачи»: начальный уровень – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; средний уровень – работает с помощью педагога; максимальный уровень – учащийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса»: начальный уровень – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; средний уровень – работает с помощью педагога; максимальный уровень – учащийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение самостоятельно выполнять творческий проект»: начальный уровень – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; средний уровень – работает с помощью педагога и в группе; максимальный уровень – учащийся работает самостоятельно, проявляет креативность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Для повышения результативности и эффективности образовательного процесса используются следующие *методы и принципы обучения*:

На этапе изучения нового материала используются следующие методы: объяснение, рассказ, беседа, дискуссия.

На этапе закрепления изученного материала используются упражнение, практическая работа, походы, учебно-тренировочные сборы.

На этапе повторения изученного — наблюдение, устный контроль (опрос, игры, викторины), тестирование.

На этапе проверки полученных знаний — выполнение контрольных заданий, категорийные походы, защита творческих работ.

Формы организации образовательной деятельности:

Форма организации образовательного процесса – групповая. На этапе продвинутого уровня возможна индивидуальная работа или работа в малых группах. На данном этапе учащийся может выступать в роли наставника для учащихся ознакомительного или базового уровней.

Формы организации учебного занятия:

- комплексное занятие (теоретическое и практическое); беседа, упражнение, мини-соревнования в группе, экскурсия и поход, творческий проект, учебный проект, социальный проект.

Педагогические технологии с указанием автора:

Название образовательной технологии	Цель применения образовательной технологии	Результат применения образовательной технологии	
1	Технология развивающего обучения	- поиск на занятиях различных способов	На занятиях применяется

		решения учебно-тренировочных задач.	принцип обучения на высоком уровне трудности, быстрыми темпами, ведущая роль отведена практическим знаниям и умениям
2	Игровые технологии	- мотивация детей к активному движению; - оптимизация образовательного процесса.	Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности.
3	Технология коллективного взаимообучения	- мотивация учащихся к усвоению преподаваемого материала через передачу его своим сверстникам.	Походы выходного дня, категорийные походы
4	Технология исследовательско-проектной деятельности	- развитие свободной творческой личности ребенка.	Конференции, выступления с докладами по защите проекта

Дидактические материалы: ссылка на папку

Дидактические материалы включают в себя раздаточные материалы (топографические знаки, карты Республики Бурятия и мест предполагаемых походов и экскурсий, инструкционные материалы и т.д.), задания и упражнения по различным темам.

Комплекс организационно - педагогических условий

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2023 по 30.05.2024 г. по уставу
Сроки промежуточной аттестации	входная-октябрь: 26-27.10.23.; промежуточная-декабрь: 28-29.12.23
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(рубежная)итоговая-май: 28-29.05.24

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>1. Помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования, площадь 28 кв.м.</p> <p>2. Качественное освещение: светодиодное освещение.</p> <p>3. Столы и стулья на 12 обучающихся и 1 рабочее место для педагога.</p> <p>Для реализации курса в наличии следующее оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система – 10 шт. 2. Карабин – 20 шт. 3. Веревка динамическая – 50 м 4. Веревка статистическая – 50 м 5. Компас – 15 шт. 6. Топографические карты – 25 шт. 7. Спутниковые карты местности – 10 шт. 8. Палатка 40 мест – 1 шт. 9. Палатка 20 мест – 2 шт. 10. Палатка 2 мест – 2 шт. 11. Палатка 1 мест – 3 шт.
<p>Информационное обеспечение</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пакет офисных приложений 2. Браузер Google Chrome, Mozilla Firefox или «Яндекс Браузер»
<p>Кадровое обеспечение</p>	<p>Буянтуев А.Б.- педагог дополнительного образования</p>

Литература

1. Бардин К.В. «Азбука туризма». М., Просвещение, 1981.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. «Спортивное ориентирование на местности». М., Воениздат, 1971.
3. Гранильщиков Ю.В. и др. «Горный туризм». М., Физкультура и спорт, 1966.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
5. Иванов Е. «Знакомьтесь - ориентирование», - В сб.: «Сам выбирай туристский маршрут». М., Профиздат, 1968.
6. Каледин С.В. «Физическая подготовка юных спортсменов». М., Физкультура и спорт, 1968.
7. Лахин А.Ф., Былинский В.И. «Военная топография». М., Воениздат, 1963.
8. Меньчуков А.Е. «В мире ориентиров». М., Мысль, 1966.
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М, Физкультура и спорт, 1967.
10. Огородников Б.И. «С компасом и картой по ступеням ГТО». М., Физкультура и спорт, 1973.
11. Рощин А.Н. «Ориентирование на местности». М., Недра, 1966.
12. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969.
13. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». М. Физкультура и спорт, 1972.
14. Карманный справочник туриста. М. Профиздат, 1982.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021681

Владелец Жамбалдоржиева Любовь Баировна

Действителен с 28.05.2024 по 28.05.2025