

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЁЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 4 от 30 мая 2022 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 4 от 31 мая 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ШКОЛА ТУРИЗМА»

Возраст учащихся: 9 -18 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: разноуровневый

Разработчик программы:
Москвикин Максим Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма», далее Программа является модифицированной, имеет туристско-краеведческую направленность, разноуровневый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что реализация программы ориентирована на развития и совершенствования знаний, умений и навыков по туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Вид программы - модифицированная, разработана на основе типовых программ с внесением изменения в содержания.

Программа имеет разноуровневый уровень сложности. 1 год обучения – базовый уровень, 2 год обучения – углубленный. Технология разноуровневости подразумевает дифференцированный подход в выборе форм и методов работы на занятиях, предполагает выбор различного методического материала для групп разного уровня, а также различает требования, предъявляемые к результатам программы. В связи с этим с каждым учащимся строится план по развитию его физических качеств, освоению туристских навыков, участия в соревнованиях и мероприятиях. После освоение программы базового уровня обучающийся переводится на углубленный уровень обучения.

Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм.и доп. от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области №740 от 05.04.2019г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

– Постановление администрации Берёзовского городского округа № 320 от 19.04.2019г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Берёзовского городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Берёзовского городского округа» /с изменениями № 9 от 12.01.2021г./;

– Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255;

– Локальные акты Центра: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка.

Актуальность программы:

В настоящее время туризм занял прочное место в жизни современного общества. Сейчас стал популярен самостоятельный туризм – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Занятия спортивным туризмом является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Большое место в программе отведено спортивно-туристской подготовке. Спортивный туризм – это массовый вид спорта, который доступен людям любого возраста и социального положения. Он представляет собой спортивно-туристские мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Спортивный туризм, как один из видов туризма, направлен на повышение вероятности безаварийного проведения спортивных походов различных степеней и категорий сложности.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в индивидуальном, парном или командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Соревнования по спортивному туризму могут проходить на пешеходных, лыжных, горных и других дистанциях.

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как вид спорта и дополнительное профильное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

Отличительные особенности:

Отличительная особенность программы заключается в расширении и углублении специальной спортивно-туристской подготовки учащихся в отличие от других программ туристско-краеведческой направленности, а именно программа является практико-ориентированной. Большая часть часов отводится на учебно-тренировочные занятия в помещении и на местности, проведение походов и соревнований разного вида, поэтому ведущим методом обучения является практический. Увеличение практической части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие спортивного туризма в дисциплине – дистанция;
 - выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
 - повышение физической дееспособности учащихся, как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.
- Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 9 до 18 лет.

Формы организации образовательного процесса: Групповая. Набор в объединение осуществляется из ребят, успешно освоивших курс по программе «Юные туристы» стартового уровня. Добор группы осуществляется из вновь прибывших ребят имеющих хорошую физическую подготовку, проявленную в ходе вступительного тестирования. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам, а также по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Состав группы первого года обучения – 10-12 человек, второго года обучения – 8-10 человек. Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объём программы: Общий объём часов программы составляет 648 часов за два года или 324 часов в год.

Срок реализации программы: 2 учебных года.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа в день. Учебный час составляет – 45 минут. Между учебными часами предусмотрен 5-и минутный перерыв. Общее количество часов в неделю – 9 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения: Очная.

Основные формы и виды организации обучения:

Программа включает комплексные занятия, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия по туристско-спортивной и краеведческой деятельности и общефизической подготовке, проводятся в виде:

- Исследовательская проектная деятельность;
- Самостоятельная индивидуальная работа;
- Групповая работа;
- Игра;
- Экскурсии;
- Мастер-класс;
- Встреча с интересными людьми;
- Тренировки;
- Эстафеты;
- Поход выходного дня;
- Походы разной степени трудности;
- Соревнование.

Цель программы:

Создание условий для развития и совершенствования знаний, умений и навыков по туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- Развивать общие и специальные знания, умения, навыки в области спортивного и самодетельного туризма, основам спортивного ориентирования;
- Развивать и совершенствовать навыки пешеходного, лыжного туризма;
- Развивать и совершенствовать технику и тактику спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- Расширять знания о родном крае;
- Ознакомить и закрепить знания о правилах соревнований по спортивному туризму и ориентированию;

Развивающие:

- Развивать умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- Развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;
- Реализовывать потребности в двигательной, познавательной активности детей, поддерживать хорошую физическую форму учащихся;
- Развивать морально-волевые качества учащихся через организацию походов

и участие в них.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- Формировать навыки командного взаимодействия и адаптации к условиям природной и социальной среды;
- Развитие личностных качеств таких как дисциплинированность, стрессоустойчивость, самостоятельность и целеустремлённость;
- Формировать навыки здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

По окончании курса программы учащиеся будут:

Знать:

- Географические, природные особенности родного края;
- Основы туризма;
- Основы первой помощи пострадавшему;
- Курс юного спасателя (пожарного), основы проведения спасательных работ в том числе на воде, при ДТП и пожарах.

Уметь:

- Использовать туристические принадлежности;
- Обосноваться в туристическом лагере;
- Безопасно выполнять основные работы в походных условиях;
- Ориентироваться в лесу и в городской среде;
- Добывать пищу, выживать в естественных условиях;
- Правильно и безопасно передвигаться по пересеченной местности;
- Преодолевать препятствия с помощью специального снаряжения и без него;
- Оказывать первую помощь пострадавшему;
- Спасать утопающего;
- Тушить пожар.

Владеть:

- Туристическими навыкам;
- Приёмами спасения утопающего;
- Навыками оказания первой помощи пострадавшему;
- Другими знаниями, умениями и навыками, которые могут пригодиться в экстремальных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

базовый уровень

Цель программы первого года обучения: Развитие у учащихся знаний, умений и навыков по туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

Задачи программы первого года обучения:

Обучающие:

- повторить историю развития туризма в родном крае, выдающихся российских путешественников и туристов-спортсменов, характеристику современного состояния туризма;
- расширить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина дистанции – пешеходные», «дисциплина дистанции – лыжные», (1-2 класс); соревнований спортивного ориентирования;
- закрепить знания учащихся вязать узлы;
- научить учащихся разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение;
- закрепить знания по основам гигиены и оказания первой медицинской помощи;
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную, лыжную 1-2 класса, соревнований спортивного ориентирования без штрафов;
- научить учащихся пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;
- расширить у учащихся знания по мерам обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- обучить учащихся оформлять и вести дневник самоконтроля.

Развивающие:

- расширить у учащихся знания по разрядным нормам и развивать физические способности, позволяющие выполнить их (до 1 юношеского разряда включительно);
- развивать у учащихся физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок II степени.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.)

Ожидаемые результаты первого года обучения:

По итогу первого года обучения учащиеся:

знать:

- историю развития туризма родного края, выдающихся российских путешественников и туристов-спортсменов, характеристику современного состояния туризма;
- основы спортивного ориентирования, спортивного туризма, медицинской подготовки, обеспечения безопасности, организацию туристического быта в полевых условиях и самообслуживания;
- нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма;
- правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс); соревнований по спортивному ориентированию;
- разрядные нормы (до 1 юношеского разряда включительно);
- меры обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

уметь:

- проходить дистанцию – пешеходную, лыжную (1-2 класса) по спортивному ориентированию без штрафов;
- пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;
- выполнять разрядных норм (до 1 юношеского разряда включительно);
- оформлять дневник самоконтроля;
- выполнять нормативы ГТО на значок II степени;
- вязать узлы;
- разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.

а также у учащихся:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях;
- чувство ответственности и самодисциплина;
- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера;
- воспитаны черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Учебно-тематический план первого года обучения

Учебно-тематический план расписан по часам, но является условным и может корректироваться в зависимости от погодных условий, плана областных мероприятий ГАУДО КЦДЮТЭ на очередной учебный год (соревнований «Юный спасатель», «Школа безопасности» и др.), других соревнований и мероприятий, в которых будут принимать участие учащиеся творческого объединения.

Программа может корректироваться, изменяться и дополняться по мере необходимости, а именно: в связи с требованиями Министерства образования и науки РФ, запросами учащихся, наработками и видением педагога, новой информацией по данной направленности и т.д.

№	Тема	Часы			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<u>Основы туристической подготовки</u>	<u>96</u>	<u>18</u>	<u>78</u>	Зачет, тесты, конкурсы, соревнования
	1.1 История и формы туризма	3	3	0	
	1.2 Туристское снаряжение	18	3	15	
	1.3 Разработка маршрута	9	3	6	
	1.4 Обустройство бивуака	18	3	15	
	1.5 Распорядок дня в походе	9	1	8	
	1.6 Распорядок ходового дня. Темп и ритм похода	18	1	17	
	1.7 Питание и гигиена в походе	9	3	6	
	1.8 Туристские узлы	9	1	8	
	1.9 Безопасность в походе	3	1	2	
2.	<u>Топография и ориентирование</u>	<u>30</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	Зачет, соревнования
3.	<u>Краеведение</u>	<u>30</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	Зачет
4.	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</u>	<u>30</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	Зачет, тесты, соревнования
5.	<u>Общая физическая подготовка</u>	<u>102</u>	<u>9</u>	<u>93</u>	Зачет, соревнования
	5.1 Правила и режим тренировок	3	3	0	
	5.2 Строевые упражнения	3	0	3	
	5.3 Легкая атлетика	18	1	17	
	5.4 Лыжный спорт	18	1	17	
	5.5 Плавание	6	1	5	

	5.6 Специальная физическая подготовка	18	1	17	
	5.7 Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма	18	1	17	
	5.8 Элементы скалолазания	18	1	17	
6.	<u>Курс юного спасателя</u>	<u>18</u>	<u>3</u>	<u>15</u>	Зачет, соревнования
7.	<u>Спортивный туризм</u>	<u>18</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	Зачет, соревнования
ИТОГО:		324	47	277	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1: ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (96 ч.)

Тема 1.1: История и формы туризма(3 ч.)

Теория: История и формы туризма.

Форма контроля: Тест.

Тема 1.2: Туристское снаряжение.(18 ч.)

Теория: Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка к походам. Игра «Снаряжение».

Конкурс.

Тема 1.3: Разработка маршрута.(9 ч.)

Теория: Разработка маршрута. Изучение района путешествия. Знакомство с картами, с маршрутом. Некатегорийные пешеходные маршруты.

Практика: Разработка маршрута, знакомство с картами.

Форма контроля: Зачёт.

Тема 1.4: Обустройство бивуака. (18 ч.)

Теория: Рюкзак и палатка. Укладка рюкзака. Общие правила. Установка палатки. Оборудование палатки. Виды палаток. Организация бивака.

Практика: Укладка рюкзака. Установка палатки. Организация бивака.

Форма контроля: Зачёт.

Тема 1.5: Распорядок дня в походе . (9 ч.)

Теория: Режим дня в походе. Привалы и ночлеги. Ночлеги и дневки в полевых условиях. Свертывание туристического лагеря.

Практика: Сбор рюкзака и палатки, организация бивака в походе.

Форма контроля: Зачёт, соревнование.

Тема 1.6: Распорядок ходового дня. Темп и ритм похода.(18 ч.)

Теория: Распорядок ходового дня. Темп и ритм движения на маршруте.

Перечень возможных этапов на дистанции во время туристических соревнований.

Практика: Разработка маршрута. Однодневный поход.

Форма контроля: Тест, соревнование.

Тема 1.7: Питание и гигиена в походе.(9 ч.)

Теория: Правила личной гигиены и режим питания. Гигиена питания. Питание в туристическом походе. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний.

Организация обеденного привала.

Практика: Закрепление туристических навыков в полевых условиях.

Форма контроля: Зачёт.

Тема 1.8: Туристские узлы.(9 ч.)

Теория: Виды туристских узлов. Способы и место применения.

Практика: Вязание узлов.

Форма контроля: Конкурс.

Тема 1.9: Безопасность в походе.(3 ч.)

Теория: Источники опасности в разных видах туризма. Нестандартные ситуации в походе. Обеспечение безопасности туристического похода.

Передача сигналов бедствия. Источники опасности в разных видах туризма.

Практика: Передача сигналов бедствия. Игра: Источники опасности в разных видах туризма и способы решения.

Форма контроля: Зачёт.

Раздел 2: ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (30 ч.)

Теория: Топографические знаки. Топографическая карта. Техника и навыки ориентирования. Компас. Магнитный азимут и его определение. Основы спортивного ориентирования.

Практика: Работа с картой и компасом. Определение азимута. Движение по азимуту. Соревнования по спортивному ориентированию.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел 3: КРАЕВЕДЕНИЕ (30 ч.)

Теория: Географическое положение Кемеровской области (КО). Рельеф КО. Климат КО. Природные зоны КО. Полезные ископаемые КО. Водные ресурсы КО. Растительный и животный мир КО. Население КО. Национальные парки и заповедники. Экология КО.

Практика: Изучение краеведения во время походов и экскурсий.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 4: ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ(30 ч.)

Теория: Первая медпомощь при ушибах, вывихах, при кровотечениях, при переломах, при ожогах, при обморожениях, при поражениях эл. Током, при растяжениях, при солнечных и тепловых ударах. Правила наложения жгута.

Практика: Решение ситуационных и практических задач.

Форма контроля: Зачет, тесты.

Раздел 5: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (102 ч.)

Тема 5.1: 5.1 Правила и режим тренировок.(3 ч.)

Теория: Правила и режим тренировок.

Форма контроля: Зачет.

Тема 5.2: Строевые упражнения.(3 ч.)

Практика: Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонны, передвижения строем колонной по одному, по два, по три.

Форма контроля: Зачет.

Тема 5.3: Легкая атлетика.(18 ч.)

Теория: Легкая атлетика: история, виды, практика.

Практика: Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Гимнастические упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.4: Лыжный спорт.(18 ч.)

Теория: Лыжный спорт: История, Программа и правила, Основные виды лыжных гонок, Стили передвижения,

Практика: Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.5: Плавание.(6 ч.)

Теория: Плавание: История, Стили плавания, Экипировка, Система соревнований.

Практика: Освоение одного из способов плавания.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.6: Специальная физическая подготовка.(18 ч.)

Теория: Специальная физическая подготовка: Понятие специальной физической подготовки, Этапы специальной физической подготовки, Планирования нагрузок, Принципы планирования нагрузок.

Практика: Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

Форма контроля: Зачет (выполнение нормативов), соревнования.

Тема 5.7: Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма.(18 ч.)

Теория: Правилам туристских соревнований. Общие принципы построения дистанции. Технические этапы и специальные задания. Оборудование этапов.

Практика: Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.8: Элементы скалолазания.(18 ч.)

Теория: Элементы скалолазания: История, Виды, Разряды, Экипировка.

Практика: Тренировка на скалодроме.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел 6: КУРС ЮНОГО СПАСАТЕЛЯ (18 ч.)

Теория: Пожарные работы.

Практика: Боевое развертывание, спасение утопающего на воде и с льдины, спасение пострадавшего из завала, из автомобиля после ДТП.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел 7: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (18 ч.)

Теория: Дистанция – пешеходная (1-2 класс).

Практические занятия: Соревнования по туристическому многоборью.

Форма контроля: Зачет, соревнования, поход выходного дня.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

углубленный уровень

Цель программы второго года обучения: Углубление и совершенствование знаний, умений и навыков по туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

Задачи программы второго года обучения:

Обучающие:

- углублять и совершенствовать знания о «Регламенте проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
- углублять и совершенствовать знания у учащихся об основных принципах классификации дистанций в туризме;
- углублять и совершенствовать знания о современных тенденциях развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
- углублять и совершенствовать знания по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», «дисциплина – дистанции – лыжные» (3-4 класс) и по спортивному ориентированию;
- углублять и совершенствовать знания обо всех видах групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков;
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную, лыжную (3-4 класса), соревнований спортивного ориентирования без штрафов;
- научить применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
- научить учащихся организовывать карабинный и блочный полиспаг;
- научить планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- научить учащихся оказывать первую помощь пострадавшему;
- научить учащихся планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- совершенствовать знания о разрядных нормах и развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять их до 1 разряда включительно.

Развивающие:

- развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и поведения.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

По итогу второго года обучения учащиеся:

знать:

- правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», «дисциплина – дистанции – лыжные» (3-4 класс);
- разрядные нормы (1 разряда включительно);
- регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- основных принципы классификации дистанций в туризме;
- современные тенденции развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
- все виды групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков.

уметь:

- выполнять разрядные нормы (1 разряда включительно);
- проходить дистанцию – пешеходную, лыжную 3-4 класса без штрафов;
- планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- выполнение нормативов ГТО на значок I степени;
- организовывать карабинный и блочный полиспаст;
- планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- демонстрировать культуру общения и поведения.

а также у учащихся будет:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня;
- закреплено чувство гражданственности и патриотизма;
- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, спортивный характер.

Учебно-тематический план второго года обучения

Учебно-календарный план расписан по часам, но является условным и может корректироваться в зависимости от погодных условий, плана областных мероприятий ГАУДО КЦДЮТЭ на очередной учебный год (соревнований «Юный спасатель», «Школа безопасности» и др.), других соревнований и мероприятий, в которых будут принимать участие учащиеся творческого объединения.

Программа может корректироваться, изменяться и дополняться по мере необходимости, а именно: в связи с требованиями Министерства образования и науки РФ, запросами учащихся, наработками и видением педагога, новой информацией по данной направленности и т.д.

№	Тема	Часы			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u>	<u>51</u>	<u>1</u>	<u>50</u>	Зачет, соревнования
2.	<u>Спортивное ориентирование</u>	<u>72</u>	<u>39</u>	<u>33</u>	Зачет, соревнования
	2.1 Основные положения «Правил соревнований по спортивному ориентированию»	3	3	0	
	2.2 Приемы и способы ориентирования	15	9	6	
	2.3 Карты и легенды КП	18	9	9	
	2.4 Ориентирование по азимуту	18	9	9	
	2.5 Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании	18	9	9	
3.	<u>Спортивный туризм</u>	<u>102</u>	<u>9</u>	<u>93</u>	Зачет, соревнования
	3.1 Дистанция – пешеходная (3-4 класс)	34	3	31	
	3.2 Дистанция – лыжная (3-4 класс)	34	3	31	
	3.3 Пешеходные маршруты (3 степень и выше)	34	3	31	
4.	<u>Первая доврачебная помощь</u>	<u>30</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	Зачет, тесты соревнования
5.	<u>Курс юного спасателя</u>	<u>42</u>	<u>9</u>	<u>39</u>	Зачет, конкурсы, соревнования
	5.1 Пожарные работы	14	3	11	

5.2 Спасение на воде	14	3	11	
5.3 Спасательные работы в техногенной зоне (ДТП, завал и прочее)	14	3	11	
ИТОГО:	324	73	251	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (51 ч.)

Теория: Правила и режим тренировок.

Практика: Ходьба и бег по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Комплекс физических упражнений для туриста. Спортивные игры, например, волейбол.

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 10-15 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Изучение техники поворотов на месте и в движении. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам

на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Форма контроля: Зачет (выполнение нормативов), соревнования.

Раздел 2: СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (72 ч.)

Тема 2.1: Основные положения «Правил соревнований по спортивному ориентированию».(3 ч.)

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 2.2: Приемы и способы ориентирования.(15 ч.)

Теория: Приемы и способы ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование на комбинированной трассе. Ориентирование в эстафете. Виды ориентирования, включённые в дисциплину «дистанция - пешеходная» (длинная). Элементы ориентирования в дисциплине «дистанция - лыжная» (длинная).

Практика: Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы).

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 2.3: Карты и легенды КП.(18 ч.)

Теория: Топографические планы и карты. Ориентирование. Оформление и содержание легенд. Специальные указания. Примеры использования легенд.

Практика: Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 2.4: Ориентирование по азимуту.(18 ч.)

Теория: Ориентирование по азимуту, определение азимута по компасу. Определение азимута по местному предмету. Обход препятствий и нахождение обратного пути. Особенности ориентирования на местности в условиях ограниченной видимости. Ориентирование ночью. Ориентирование в лесу. Ориентирование в крупных населенных пунктах. Ориентирование в районах разрушения. Ориентирование зимой.

Практика: Практическое выполнение движения по азимутам днем. Выполнение нормативов Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к крупному жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 2.5: Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании.(18 ч.)

Теория: Спортивная карта и её чтение. Компас и ориентирование на местности. Масштаб карты и определение расстояния. Условные спортивные топографические знаки. Символьные легенды спортивной карты.

Практика: Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел 3: СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (102 ч.)

Тема 3.1: Дистанция – пешеходная (3-4 класс) (34 ч.)

Теория: Дистанция – пешеходная (3-4 класс).

Практика: Тренировки и соревнования по дисциплине «дистанция – пешеходная» (3-4 класс).

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 3.2: Дистанция – лыжная (3-4 класс).(34 ч.)

Теория: Дистанция – лыжная (3-4 класс).

Практика: Тренировки и соревнования по дисциплине «дистанция – лыжная» (3-4 класс).

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 3.3: Дисциплина – пешеходные маршруты (3 степень и выше). (34 ч.)

Теория: Дисциплина – пешеходные маршруты (3 степень и выше).

Практика: Тренировки и соревнования по дисциплине «дистанция – пешеходные маршруты» (3 степень и выше).

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел 4: ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (30 ч.)

Теория: Первая медпомощь при ушибах, вывихах, при кровотечениях, при переломах, при ожогах, при обморожениях, при поражениях эл. Током, при растяжениях, при солнечных и тепловых ударах. Правила наложения жгута. Экстренная реанимационная помощь.

Практика: Работа с тренажером «Рома-2008» и его аналогами, решение ситуационных и практических задач.

Форма контроля: Зачет, тесты, соревнования.

Раздел 5: КУРС ЮНОГО СПАСАТЕЛЯ (42 ч.)

Тема 5.1: Пожарные работы.(14 ч.)

Теория: Пожары в быту: причины их возникновения, меры безопасности,

правила тушения и поведения. Пожар в транспорте, паника в общественном месте. Горючие и легко воспламеняющиеся вещества. Пожары техногенного характера. Взрывы. Природные пожары. Специальные и подручные средства тушения пожаров.

Практика: Подготовка к пожарно - спортивной эстафете. Полоса препятствий.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.2: Спасение на воде.(14 ч.)

Теория: История развития спасательного дела в России. Опасности у воды и на воде. Спасательные средства. Самоспасание. Безопасность спасателя. Алгоритм работы спасателя. Проведение спасательных мероприятий. Приёмы оказания помощи на воде. Первая помощь и реанимация пострадавшего. Реанимационные мероприятия на тренажере.

Практика: Отработка спасательных мероприятий. Отработка приёмов оказания помощи на воде. Реанимационные мероприятия на тренажере.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Тема 5.3: Спасательные работы в техногенной зоне(ДТП, завал и прочее)(14ч.)

Теория: Главная Новости и общество Окружающая среда Техногенные аварии: понятие, классификация, примеры. Причины техногенных аварий и катастроф. Личная безопасность при техногенных авариях.

Практика: Отработка спасательных мероприятий. Отработка приёмов оказания помощи.

Форма контроля: Зачет, соревнования.

Раздел №2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Календарный учебный график:

Срок обучения – 2 учебных года;

Количество учебных месяцев – 18;

Количество учебных недель – 72;

Количество учебных дней – 216;

Количество учебных часов – 648;

Режим занятий:

1-й год обучения – базовый уровень, 3 раза в неделю по 3 часа, (324 часа в год);

2-й год обучения – продвинутый уровень, 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

1. отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. видео и DVD – проигрывателя, телевизора;
3. спортивного зала (оборудованного для занятий спортивным туризмом) и спортивной площадки (стадиона).

Снаряжения индивидуальное

1. Каска, компас.
2. Грудная обвязка.
3. Карабины.
4. Приспособления для подъема: зажимы, жумары, узлы, крючки.
5. Приспособления для спуска: спусковые крючки, рогатки, восьмерик
6. Самостраховка.
7. Рюкзак.

Специальное групповое снаряжение

1. Аптечка
2. Вербки основные разной длины
2 – 60 м.
4 – 40 м.
1 – 20 м.
3. Клоки, системы блоков, блок, соединенный с карабином.

Бивачное снаряжение

1. Палатки.
2. Тент (для укрытия палаток в непогоду и оборудование навеса).

3. Примусы, костровые наборы (топор, пила),
4. Кастрюли или автоклавы,
5. Фонари, свечи,
6. Рем. набор.

Вспомогательное снаряжение

Планшет, карты.

Информационное обеспечение:

1. Наглядно – иллюстративный материал:

- Комплект спортивных карт различной местности.
- Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования.
- Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования,
- Компостеры для отметки.
- Разметка для маркировки трасс разных цветов..
- Курвиметр.
- Компас.
- Условные знаки спортивных карт.
- Учебные плакаты по спортивному ориентированию.
- 10. Секундомер.
- 11. Лыжи.
- 12. Обвязка (страховка).

2. Наглядно-дидактическое пособие:

- Тренировочные игры и упражнения: «Тренируем глазомер», «Умей смотреть и видеть», «Шагай - считай», «С компасом и картой».
 - Спортивно-туристские игры, веселые подвижные игры, конкурсы, викторины: «Географические викторины в ребусах», «Конкурс юных топографов», «Конкурс туристских проводников», «Викторина Туриста-хозяйственника».
 - Походная математика. Калейдоскоп: «Кроссворды», «Чайнворды», «Загадки», «Шарады», «Забавные превращения слов», «Головоломки», «Игры со словами».
 - Самодельные настольные игры: «Четвертый лишний», «15 фишек», «Найди пару», «Составь топографические знаки», «Составь карту», «Топографическая мозаика», «Что изменилось?».
4. Раздаточный материал;
 5. Диагностический материал;
 6. Аудио и видео материал.

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

- преподаваемый предмет;
- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

Итоговый контроль – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Материалы анкетирования;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания;
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

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 обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Далее обучаемые переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

Далее возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая

подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Методика проведения воспитательной работы

Методической базой для проектирования воспитательной работы достижения отечественной педагогики и методики воспитания. Педагогами разработан

комплексный подход к организации работы с детьми на основе разнообразия видов и форм деятельности.

Программа опирается на следующие принципы:

Принцип гуманизации отношений

- уважительные демократические отношения между взрослыми и детьми;
- уважение и терпимость к мнению детей;
- создание ситуаций успеха;
- приобретение опыта организации коллективных дел и самореализация в ней;
- защита каждого члена коллектива от негативного проявления;
- создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения;
- формирование чувства ответственности за принятое решение, за свои поступки и действия.

Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

Результатом деятельности воспитательного характера является:

- сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику почувствовать себя творческой личностью.

Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;
- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

Принцип интегративно-гуманитарного подхода

Этот принцип определяет пять «граней»:

- грань личностного восприятия («это затрагивает или может затрагивать лично меня»);
- грань сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);
- грань глобального восприятия («это нужно знать всем – значит это важно и для меня; это относится к общечеловеческим ценностям»);
- грань ориентации на консенсус («Я признаю за другим право иметь свою точку зрения, я могу поставить себя на место других, понять их проблемы»);
- грань личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»).

Принцип уважения и доверия

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов.

Принцип открытости

Участие в процессе воспитания максимального количества институтов и людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании - М: ФИС, 1983-152с.
2. Аппенинский А.И., Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации - М: Просвещение, 1988 г,
3. Бардин К, Азбука туризма - М: Просвещение, 1981 г.
4. Барышева В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходов: Методические рекомендации - М: ЦРИБ «Турист» 1979-48с.
5. Величенко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физкультуры - М: Просвещение 1993-128с.
6. Ганиченко Л.К. Котелок над костром – М: Издательский дом «Вокруг света», 1994-46с.
7. Елаковский С.Б. Бег к невидимой цели. - М: ФИС, 1973-143с.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию - М.: ФИС, 1978-111с.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся – М: ЦДЮТК МО РФ, 2000-126с.
10. Куликов В.М. Походная туристическая игротка (сб. 2) - М: ЦДЮТур РФ, 1994-60с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov - М: ЦДЮТур РФ, 1997-104с.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов Н.А. Полевые туристические лагеря: учебно-методическое пособие - М: Гуманит. Изд. Центр «ВЛАДОС», 2009-160с.
13. Маслов А.Т. Организация работы в финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся - М: ЦДЮТур МО РФ, 1998-56с,
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М: физкультура и спорт, 1985-159с.
15. В. В. Терехнев, В. А. Грачев ПОЖАРНАЯ ТАКТИКА – М, 2015-547с.
16. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование"(пр. Минспорта № 403 от 03.05.2017 г.)
17. Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)
18. Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)
19. Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи
20. Определение видов растений, справочный материал (Н.А. Тарасова)
21. Питание в туристском походе. Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая, 1980 г.
22. "Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)
23. Балабанов И.В. (автор и издатель) УЗЛЫ - Москва, 2003. - 80 с.

Глоссарий

Австрийский проводник – вид морского узла.

Азимут – измеряется в градусах от 0 до 360 по часовой стрелке и бывает прямой и обратный. Обратный азимут на 180 градусов отличается от прямого.

Беседка – нижняя обвязка.

Боевое развёртывание сил и средств пожарной охраны – действия личного состава по приведению прибывших к месту вызова пожарных машин в состояние готовности к выполнению боевых задач по тушению пожаров.

Булинь – один из морских узлов.

Визуальный способ – спортсмен определяет на глаз расстояние.

Грейпвайн – морской узел.

Жумар – элемент снаряжения альпинистов, спелеологов, спасателей, скалолазов, промальпов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по вертикальным перилам.

Котловина – небольшое углубление: нижняя ее точка называется дном, боковые стороны – скатами.

Котловина (яма) – ориентир, позволяющий быстро восстановить свое местоположение на карте.

КП – контрольный пункт.

Линейные ориентиры – дороги, просеки, канавы, ручьи и т.д.

Ловушки – расставленные руководителями в определенных участках трассы слева и справа в 15-20 метров от смены направления движения, П-образное ограждение из веревки.

Лощина – постепенно опускающееся в одном направлении углубление.

Магнитный азимут – угол между северным направлением и заданным, отсчитываемый по часовой стрелке.

Обвязка – страховочная система альпинистов и туристов.

Планишетка – защита карты в сырую погоду.

Полигон – участок заселенной местности.

Полиспаст – натягиваемая многими верёвками или канатами таль, грузоподъёмное устройство, состоящее из собранных в подвижную и неподвижную обоймы блоков, последовательно огибаемых канатом или цепью, и предназначенное для выигрыша в силе (силовой полиспаст) или в скорости (скоростной полиспаст).

Проводник восьмерка – вид узла.

Светокопировальный стол – работа, связанная с копированием.

Седловина – участок местности, образуемый в районе соединения склонов и двух соседних вершин.

Табанить - грести обратно для движения кормой вперёд или для поворота.

Топография – участок местности, обозначенный условными знаками.

Трекер – устройство, предназначенное для записи координат маршрута движения с заданной периодичностью.

Хоба – туристическое сиденье.

Холмы – возвышенность на местности крупных размеров с крутыми склонами, лежащие на пути.

Хребет – возвышенность, постепенно поднимающаяся в одном направлении.

Шагомер – регистратор пройденного пути.

Штык – вид узла.

Критерии оценивания достижений учащихся по программе

Критерии оценивания устных ответов

«Высокий уровень», если учащийся:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий.
2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы; творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации; последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать программный материал.

Правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы; самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, дополнительную литературу, первоисточники.

«Средний уровень», если учащийся:

1. Усваивает основное содержание программного материала, но имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.
2. Излагает материал систематизировано, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений.
3. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, практических заданий; при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов; отвечает недостаточно полно на вопросы педагога, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте, допуская одну-две грубые ошибки.

«Низкий уровень», если учащийся;

1. Не усваивает и не раскрывает основное содержание материала; не знает или не понимает значительную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; не делает выводов и обобщений.
2. Имеет слабо сформированные и неполные знания, не умеет применять их при решении конкретных вопросов, задач, заданий по образцу.

Контрольные нормативы физической подготовленности

Учащиеся 9-11 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки ¹ км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободныйход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 11-13 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки ² км (мин) Или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

Учащиеся 14-15 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин)(свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 16-17 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия по программе _____

Образовательное учреждение _____

Объединение _____

Год обучения	Дата обсле - ия	Физическое развитие						Закл ^ю чение врача.	
		Рост, см.	Масса	Длина	Сила сгибат ельн ^о	ЖЕЛ.	МПК		
							мл/мин		мл/мин/кг
Исходные данные при зачислении									
Этап подготовки:									
1 г.о.									
2 г.о.									

Год обучения.	Дата обследования.	Физическая подготовленность							Лучшие спортивные результаты
		Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег 3х10 м,с	Бег 5 минут; м	Лыжи, классический стиль 1 км; мин, с	Тренир. и соревноват. деятельность.		
							Кол-во тренировочныедни	Кол-во соревнования	
Этап подготовки:									
1 г.о.									
2 г.о.									
3 г.о.									
4 г.о.									

Приложение № 4

Критерии оценивания выполнения тестовых работ

1. «**Высокий уровень**» - учащийся правильно выполняет более 85% заданий.
2. «**Средний уровень**» - учащийся правильно выполняет 70-84% заданий.
3. «**Низкий уровень**» - учащийся правильно выполняет 50-69% заданий.

**Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Школа туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях
похода)**

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					
Диагностируемые компетенции	Ориентирование на местности						
Знания							
Умения и навыки							
	Организация туристского бивака						
Знания							
Умения и навыки							
	Техника преодоления препятствий						
Знания							
Умения и навыки							
	Соблюдение техники безопасности						
Знания							
Умения и навыки							
	Комплектование снаряжения						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

Знания	Умения и навыки
Ориентирование на местности	
Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности.	Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам
Организация туристского бивака	
Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе	Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу
Техника преодоления препятствий	
Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий	Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска.
Соблюдение техники безопасности	
Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме.	Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме.
Комплектование снаряжения	
Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения.	Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению.

Чек-лист наблюдения

Показатели(+/-)	ФИО учащихся			Примечания (степень выраженности и т.д)
	Иванов И.И	Петров В.В	Сидоров А.А.	
Дисциплинированность, интерес к занятиям по туристскому многоборью				
Чувство ответственности и самодисциплина				
Психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера				
Морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине)				
Коллективизм				
Целеустремленность				
Культура общения и поведения				

Нормативы присвоения спортивных разрядов по спортивному туризму

414

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов:

КМС выполняется с 16 лет, I спортивный разряд – с 15 лет, II спортивный разряд – с 13 лет,

III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет

Спортивная дисциплина	Единицы измерения		Количество пройденных маршрутов													
			Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
	Степень, категория сложности маршрута	Руководитель, участник на маршруте	КМС		I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)	1 ст.с.	Участие											2	2	2	2
	2 ст.с.	Участие									1	1	1	1		
	3 ст.с.	Участие									1	1				
	1 к.с.	Участие	1	1	1	1	1	1	1	1						
		Руководство	1	1	1	1	1	1								
	2 к.с.	Участие	1	1	1	1	1	1								
		Руководство	1	1	1	1										
	3 к.с.	Участие	1	1	1	1										
		Руководство	1	1	1	1										
	4 к.с.	Участие	1	1												
		Руководство	1	1												
	5 к.с.	Участие	1													

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».

417

4. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов

I спортивный разряд выполняется с 13 лет, II спортивный разряд – с 12 лет, III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет

Спортивная дисциплина	Классы дистанции	Квалификационный рейтинг спортивного соревнования	Результат участника в процентах от результата победителя (не более)					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео.	1	Менее 1			100	100	111	В течение одного года три раза закончить дистанцию в контрольное время на официальных спортивных соревнованиях любого статуса
		1-1,9			102	102	114	
		2-2,9			105	105	117	
		3-3,9			108	108	120	
		4-4,9			111	111	123	
		5-5,9			114	114	129	
		6-7,9			117	117	132	
		8-9,9			120	120	135	
		10 и более			123	123	138	
		13-15,9		100	126	126	142	
	2	16-19,9		102	129	129	146	
		20-24,9		105	132	132	150	
		25-31,9		108	135	135	154	
		32-39,9		111	138	138	158	
		40 и более		114	142	142	162	
		50-62	100	117	146	146		
		63-79	102	120	150	150		
		80-99	105	123	154	154		
		100-124	108	126	158	158		
		125-159	111	129	162	162		
	3	160 и более	114	132	166	166		
		200-249	117	135	172	172		
		250-299	120	138	178	178		
		300-399	123	142	184	184		
		400-499	126	146	190	190		
		500-629	129	150	190	190		
		630 и более	132	154	190	190		
		700-799	135	160				
		800-899	138	166				
		900-999	141	172				
	4	1000-1249	144	180				
		1250-1499	147	180				
		1500-1599	150	180				
		1600-1999	153	180				
		2000-2399	156	180				
		2400	160	180				
	5	6						

Источник: ЕВСК

Нормативы присвоения спортивных разрядов по спортивному ориентированию

I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды:

Квалификационный уровень спортивных соревнований (баллы)	Результат участника в % от времени победителя, не более (время победителя принято за 100%)					
	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
	I	II	III	I(юн)	II(юн)	III(юн)
1000	136	151	169			
850	133	148	166			
750	130	145	163			
650	127	142	160			
500	124	139	157	192		
425	121	136	154	188		
375	118	133	151	184	215	
325	115	130	148	180	210	
250	112	127	145	176	205	
211	109	124	142	172	200	
185	106	121	139	168	195	
159	103	118	136	164	190	
120	100	115	133	160	185	Необходимо в течение одного года два раза закончить трассу в контрольное время на официальных спортивных соревнованиях любого статуса
102		112	130	156	180	
90		109	127	152	175	
78		106	124	148	170	
60		103	121	144	165	
51		100	118	140	160	
45			115	136	155	
39			112	132	150	
30			109	128	145	
27			106	124	140	
25			103	120	135	
23			100	116	130	
20				112	125	
17				108	120	
15				104	116	
13				100	112	
11					108	
10					105	
7					102	
5					100	

Источник: ЕВСК