

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Согласовано

Директор МОУ СОШ № 13

 П.Н. Вымятина

Принята на заседании
методического совета

01.09.2017 г.

Протокол № 1

Утверждена

приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«ТУРИСТЯТА»

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Кириак Лариса Михайловна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность учащихся - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. В ней направлены на личность все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие. Путем туристско-краеведческой деятельности решается одна из важнейших стратегических задач современной школы - всестороннее развитие личности подрастающего поколения.

Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывая содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями.

Основными формами туристско-краеведческой деятельности являются тематические прогулки, экскурсии, слеты.

При подведении итогов каждого путешествия используются устные рассказы и различные творческие работы: рисунки, аппликации, фотовыставки, сочинения.

Такая организация позволяет младшим школьникам активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом со стороны образовательных организаций города. Она ориентирована на решение наиболее значимых проблем образования и воспитания в данный период времени: сохранение и укрепление здоровья детей, патриотическое и экологическое обучение и воспитание.

Отличительной особенностью данной программы является её практико-ориентированная деятельность и активное использование ближайшего природного окружения для достижения поставленных образовательных целей и задач.

Педагогическая целесообразность программы «Туристята» заключается в том, чтобы удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитывать активную любовь и преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. В процессе занятий туризмом у учащихся расширяются знания об окружающем мире, воспитываются любовь и бережное отношение к родной земле, формируется чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей путём приобщения к здоровому образу жизни через занятия туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи:

- ознакомить с элементарными туристскими знаниями и умениями;

- формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье (правильном (здоровом) питании; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; позитивных и негативных эмоциях; негативных факторах риска здоровью);

- научить учащихся:

- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- прививать учащимся интерес к истории, традициям, быту коренного населения Севера, национальным видам спорта;

- формировать экологическую культуру личности школьника как составляющей туристско-краеведческой деятельности.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма – значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. А самое главное стать достойным гражданином своей Родины - великой России.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.3172-14, СанПиН 2.4.2.2821-10, на основе учебного пособия для учителей и руководителей туристических походов со школьниками «Азбука туризма» К.В. Бардина (М.: «Просвещение», 1981), пособия Е.А. Бермана «Юный турист» (М.: «Физкультура и спорт», 1977), является модифицированной, имеет общекультурный уровень и туристско-краеведческую направленность.

Условия реализации программы

Программа модульная, стартового уровня, предназначена для учащихся в возрасте 8-12 лет и рассчитана на 2 года обучения по 144 часа каждый. Занятия проводятся всем составом 2 раза в неделю по 2 часа.

Состав учебной группы может быть как разновозрастным, так и разновозрастным. Наполняемость учебных групп – 12-15 человек.

Основные формы обучения: беседы, викторины, конференции, выставки, праздники, экскурсии, одно- и двухдневные походы, спортивные соревнования, инструкторско-методические занятия, туристические семинары, слеты, фотовыставки, оформление альбома, выпуск стенгазеты и т.д. Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории образовательной организации и в лесопарковой зоне.

Основными методами обучения являются: рассказ, беседа, показ, тренировка, самостоятельная работа. На всех этапах обучения соблюдаются основные дидактические принципы: от простого к сложному, от общего к частному.

Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста от 8 до 12 лет. Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы формирования духовно-нравственной культуры личности. У учащихся при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Подготовка учащихся носит личностно-ориентированный характер, выдерживается строго дифференцированный подход и соблюдаются принципы индивидуальности, доступности, преемственности и результативности обучения. Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал.

Вводная диагностика проводится до начала занятий в форме собеседования с целью знакомства с учащимися, их интересами, первоначальными знаниями и навыками.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе (*1-й модуль*) учащиеся должны **знать:**

Раздел 1. Азбука туризма

- для чего нужны занятия по туризму;
- виды туризма;
- законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма, меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила перехода дороги, перекрестка;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню из списка продуктов;

- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- основные правила движения группы на маршруте;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий, в походе, при преодолении естественных препятствий;
- понятие о масштабе карты; различия топографических и спортивных карт;
- группы условных знаков;
- стороны горизонта;
- устройство компаса;
- способы ориентирования с помощью карты в походе;
- определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- порядок действий в случае потери ориентировки;

уметь:

- устанавливать палатку;
- укладывать рюкзак;
- составлять меню из списка продуктов;
- завязывать узлы;
- соблюдать правила и режим движения группы на переходе;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника;
- читать и изображать топографические знаки;
- составлять план участка, ориентироваться на участке по плану, по знакам;
- ориентировать карту по компасу;
- определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- определять направления выхода в случае потери ориентировки.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

знать:

- значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний;
- как правильно питаться;
- что такое правильная осанка и как ее поддерживать;
- что такое закаливание и способы закаливания;
- что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены;
- что такое режим дня;
- полезные привычки, как их создать;
- вредные привычки и как от них избавиться;

- правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;
- гигиенические требования при занятиях туризмом; гигиену тела, одежды и обуви; сущность закаливания и систематических занятий спортом;
- состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке;
- правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах;
- способы транспортировки пострадавшего;
- способы обеззараживания воды.

уметь:

- правильно строить режим дня, выполнять его;
- применять на практике основные нормы гигиены;
- принимать активное участие в реализации проектов, направленных на укрепление здоровья;
- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- оказывать помощь при обморожении, накладывать повязки;
- ухаживать за телом, одеждой и обувью; подбирать одежду и обувь для занятий и похода; выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня;
- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- оказать первую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

Раздел 3. Краеведение

знать:

- основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края;
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края;
- полезные ископаемые края;
- сведения о коренном населении края, его культуре, быте;
- игры коренного населения, проживающего на территории Кольского края;
- памятники истории, культуры и природы родного края, музеи;
- значение зелени в городе;
- виды деревьев, кустарников, трав;
- о сезонных изменениях в природе (в ходе всех экскурсий в лес);
- обитателей водоемов;

- перелетных, певчих и водоплавающих птиц края;
- животных нашего края;
- лечебные свойства растений, уметь их использовать для профилактики простудных заболеваний;

уметь:

- собирать краеведческие сведения о районе похода;
- действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема;
- оформлять альбом о родном крае;
- проводить исследовательские работы по изучению состава воды, почвы.

Раздел 4. Экология

знать:

- основные источники загрязнения окружающей среды;
- опасные погодные явления;
- правила поведения в природе;
- сведения о Красной книге России, Мурманской области;
- заповедники Мурманской области;

уметь:

- распознавать и анализировать опасные ситуации;
- собирать природный материал;
- проводить трудовые десанты по очистке территории школы и микрорайона;
- проводить фенологические наблюдения за природой родного края.

По окончании программы (**2-й модуль**) учащиеся должны

знать:

- особенности климата Мурманской области, растительного и животного мира Кольского полуострова;
- заповедники и заказники на территории Мурманской области;
- особенности питания в походах по видам туризма;
- условия выживания и автономного существования в различное время года;
- виды и обустройство временных жилищ в походах в различное время года;
- способы добывания огня;
- способы транспортировки пострадавшего с применением подручных средств;
- классификацию ориентиров на местности;
- назначение числового и линейного масштаба карт;
- азимут и его назначение;
- приемы ориентирования на местности по карте;
- правила нахождения точки своего стояния на карте;

- правила перерасчета расстояний, измеренных парами шагов в метры и обратно;

уметь:

- составлять рацион питания на многодневные походы;
- использовать тактико-технические приемы на туристских маршрутах, на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- анализировать пройденные дистанции в походах и на соревнованиях;
- проводить простейший ремонт основного туристского снаряжения (рюкзак, лыжи, велосипеды);
- составлять отчет о своей деятельности в походе;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия в летних и в зимних условиях.
- определять стороны горизонта по компасу и местным предметам;
- определять азимут на ориентир;
- определять расстояние глазомерно на карте и на местности;
- ориентировать карту на местности;
- находить точку своего стояния на карте;
- переводить расстояния, измеренные парами шагов в метры и обратно;
- определять расстояния на карте с помощью масштаба;
- действовать на соревнованиях, проводимых внутри объединения, в летних и зимних условиях.

Контроль результативности выполнения программы осуществляется:

- в ходе текущих проверок усвоения учебного материала, плановых зачетных теоретических и практических занятий, подведения итогов по отдельным темам плана;
- через участие в туристских слетах, конференциях, соревнованиях, походах, военно-патриотических и экологических мероприятиях;
- в ходе индивидуальных собеседований при подготовке и проведении судейства туристских мероприятий (слетов, соревнований, конкурсов и др.);
- в ходе промежуточной (итоговой) аттестации в конце учебного года.

Итоги реализации программы и результаты обучения участников туристского объединения отражаются в туристских листовках и газетах, выставках и экспозициях, отслеживаются в ходе проведения вечеров и открытых занятий, участия в туристских соревнованиях и слётах.

Диагностические материалы (см. Приложение).

Учебный план (1-й модуль)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	беседа, опрос
1.	Азбука туризма	36	18	18	беседа, наблюдение, опрос, самостоятельная работа
2.	Здоровый образ жизни	24	14	10	беседа, наблюдение, опрос, самостоятельная работа
3.	Краеведение	18	16	2	беседа, наблюдение, опрос, самостоятельная работа
4.	Экология	8	6	2	беседа, наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5.	ОФП	52	-	52	краткий опрос, наблюдение, соревнование, тестирование, диагностика
6.	Заключительное занятие	4	-	4	тестирование, диагностика
	Итого:	144	56	88	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	26			

Содержание учебного плана 1-й модуль

Вводное занятие

Изучение инструкции по технике безопасности в пешеходном походе и на туристских соревнованиях. Разбор каждого пункта инструкции на примерах. Действие участника в экстремальной ситуации. Спор подписей обучаемых под текстом инструкции по технике безопасности.

Раздел 1. Азбука туризма

Теория: Рюкзак, палатка, аптечка. Для чего они нужны. Рассмотрение иллюстраций, предметов. Кружка, ложка, миска. Из какого материала они изготовлены.

Переход дороги. Направляющий, замыкающий. Правило «идти по слабейшему».

Составление плана комнаты, улицы, чертежи маршрута, стороны света.

Определение сторон горизонта по местным признакам. Устройство компаса. Работа с компасом. Карты. Их виды и отличия. Определение масштаба карты. Топографические и условные знаки обозначения на картах. Способы ориентирования на местности. Определение точки стояния. Составление оптимального маршрута движения по карте. Азимут. Определение азимута на заданный предмет.

Практика: Показ укладки рюкзака, установки палатки. Укладка рюкзака детьми. Как следует одеваться на прогулки и в походы в разное время года.

Тренировки во время прогулок, экскурсий.

Дидактические игры с планом комнаты. Экскурсия по школе с использованием его плана. Составление плана участка школы, ориентирование на участке по плану, по знакам. Игра «Найди предмет». Работа с планом населенного пункта.

Работа с компасом, картой. Определение топографических и условных знаков. Ориентирование на местности: по местным предметам, по карте без компаса, по карте с компасом. Движение по азимуту.

Участие в туристском слете.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Теория: Что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены? Гигиена тела, одежды и обуви.

Что такое режим дня? Полезные привычки, как их создать? Вредные привычки и как от них избавиться. Что такое закаливание? Способы закаливания.

Хранение, транспортировка, состав медицинской аптечки.

Приёмы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Основные простудные заболевания и их профилактика.

Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

Питьевой режим. Источники для питья. Обеззараживание и очистка воды разными способами. Купание в походе.

Практика: Составление правильного режима дня и его соблюдение. Составление комплекса упражнений для правильной осанки.

Комплектование походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание помощи пострадавшему в различных ситуациях. Транспортировка пострадавшего.

Выработка алгоритма действий в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема; в условиях возникновения чрезвычайной ситуации.

Реализация проектов, направленных на укрепление здоровья: составление фотоальбома или слайдовой презентации на тему «Я - за здоровый образ жизни!».

Раздел 3. Краеведение

Теория: Растительный мир родного края. Сезонные изменения: стихи, песни, рассказы, рисунки.

Озеро, река. Обитатели водоемов (кто живет у воды и в воде).

Перелетные, певчие и водоплавающие птицы. Беседы с использованием иллюстраций, чтение книг.

Животные в городе. Беседы о домашних друзьях.

Общественные здания на улице, их назначение. Что такое бульвар, шоссе, магистраль. Как организовано движение по улице.

Знакомство с историей родного города (населенного пункта), с саамской культурой.

Практика:

Знакомство с видами деревьев, кустарников, трав. Экскурсия в лес. Наблюдения за сезонными изменениями в ходе экскурсии в лес. Целевые прогулки к озеру. Поход к озеру Пермус. Рисунки. Наблюдения за птицами во время целевых прогулок.

Работа с планом города. Экскурсия по улице.

Оформление альбома о родном крае.

Посещение музея истории города, организация выездных экскурсий в краеведческие музеи области.

Выполнение краеведческих заданий, подготовка докладов.

Раздел 4. Экология

Теория: Беседа о состоянии окружающей среды в родном городе (населенном пункте). Знакомство с основными источниками загрязнения окружающей среды. Экскурсии в природу родного края.

Практика: Наблюдения за состоянием окружающей среды. Сбор природного материала. Исследовательские работы по изучению состава воды, почвы. Фотовыставки. Защита плакатов. Трудовые десанты по очистке территории школы и населенного пункта.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения на выносливость: бег.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Заключительное занятие

Подведение итогов работы за год. Диагностика.

Учебный план 2-й модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	собеседование
1.	Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика	42	20	22	
1.1	История возникновения и развитие спортивного ориентирования в России	2	2	-	беседа
1.2	Первоначальные сведения о планах и картах местности	2	2	-	беседа, краткий опрос
1.3	Рисование плана учебного кабинета с оборудованием	2	-	2	беседа, самостоятельная работа
1.4	Рисование домашней комнаты с мебелью по памяти	2	-	2	краткий опрос, самостоятельная работа

1.5	Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению	2	-	2	беседа, самостоятельная работа
1.6	Рисование схемы пути движения «дом-школа»	2	-	2	беседа, самостоятельная работа
1.7	Образцы спортивных географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга	2	2	-	беседа, опрос
1.8	Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	2	1	1	беседа, опрос
1.9	Численный и линейный масштаб	2	1	1	беседа, опрос
1.10	Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах	2	1	1	беседа, опрос
1.11	Компас и его устройство	2	2	-	беседа, краткий опрос
1.12	Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1	беседа, опрос
1.13	Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным предметам	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, соревнование, тестирование, диагностика
1.14	Определение сторон горизонта по часам и солнцу	2	1	1	беседа, краткий опрос
1.15	Определение расстояний на местности различными способами	2	1	1	беседа, опрос
1.16	Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью	2	1	1	беседа, опрос

1.17	Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов	2	1	1	беседа, опрос
1.18	Определение азимута с помощью компаса в классе	2	1	1	беседа, опрос, самостоятельная работа
1.19	Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	2	1	1	беседа, опрос
1.20	Определение азимута на местности по карте и компасу	2	1	1	беседа, опрос
1.21	Движение по азимуту на местности по карте без компаса	2	-	2	беседа, наблюдение, опрос
2.	Туристские слеты и соревнования	4	4	-	
2.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения	2	2	-	беседа, краткий опрос
2.2	Права и обязанности участников и судей соревнований	2	2	-	беседа, краткий опрос
3.	Базовая туристская подготовка	50	21	29	
3.1	Туристские путешествия и экскурсии. Виды туризма	2	2	-	беседа, краткий опрос
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	беседа, краткий опрос
3.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	беседа, опрос
3.4	Питание в туристском походе	2	2	-	беседа, опрос
3.5	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	беседа, опрос

3.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	беседа, опрос, самостоятельная работа
3.7	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	беседа, опрос
3.8	Техника и тактика в туристском походе	6	1	5	беседа, наблюдение, опрос
3.9	Топографическая и спортивная карты	2	1	1	беседа, опрос
3.10	Компас. Работа с компасом	4	1	3	беседа, опрос
3.11	Способы ориентирования	2	1	1	беседа, опрос
3.12	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	2	1	1	беседа, опрос
3.13	Краеведческая подготовка	6	2	4	беседа, наблюдение, опрос
3.14	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	беседа, опрос
3.15	Изучение района путешествия	2	1	1	беседа
3.16	Обязанности по туристским должностям членов группы	2	-	2	беседа, опрос
3.17	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	2	1	1	беседа, опрос
3.18	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	беседа, опрос
4.	Общефизическая подготовка	40	-	40	краткий опрос, наблюдение, соревнование, тестирование, диагностика
	Итоговое занятие	6	-	6	тестирование, диагностика
	Итого:	144	47	97	

	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	26			
--	---	----	--	--	--

Содержание учебного плана 2-й модуль

Вводное занятие

Цели, задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Раздел 1. Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика

Тема 1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Первые соревнования по спортивному ориентированию в Европе. Дальнейшее развитие спортивного ориентирования в России. Спортивное ориентирование как важное средство военно-патриотического воспитания молодежи. Проведение городских, областных, республиканских соревнований. Первенство Мира и Европы по спортивному ориентированию.

Тема 1.2. Первоначальные сведения о планах и картах местности

Теория: План как зарисовка местности без соблюдения масштаба. План – это вид местности сверху. Простейшие геометрические знаки для зарисовки плана. Специальные условные знаки. Оформление плана местности. Карта как зарисовка элементов местности с применением геодезических приборов и соблюдением масштаба. Оформление карты. Карты географические и спортивные.

Тема 1.3. Рисование плана учебного кабинета с оборудованием

Теория: Предварительная оценка геометрической формы помещения (класса). Особенности рисования и порядок зарисовки. Пользование цветными карандашами. Зарисовка оборудования учебного кабинета с использованием простейших геометрических фигур.

Практика: Рисование плана учебного кабинета с оборудованием.

Тема 1.4. Рисование плана домашней комнаты с мебелью по памяти

Практика: набросок плана одной домашней комнаты делается на занятии по аналогии с планом учебного кабинета. Окончательное выполнение плана домашней комнаты проводится учащимися в домашних условиях.

Тема 1.5. Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению

Практика: Применяемые условные знаки. Площадь территории, прилегающей к образовательному учреждению. По нарисованному плану определить, что находится перед фасадом образовательного учреждения, слева (справа) от образовательного учреждения и позади него. Оценить нарисованные планы.

Тема 1.6. Рисование схемы пути движения «дом - школа»

Практика: Применяемые условные знаки. Методика вычерчивания схемы движения. «Привязывание» пути движения к отдельным строениям, сооружениям, дорогам и перекресткам дорог.

Тема 1.7. Образцы спортивных географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга

Теория: Три группы топографических карт (мелкомасштабные, среднемасштабные, крупномасштабные). Назначение топографических карт. Зарамочное оформление топографических карт.

Назначение спортивных карт. Группы спортивных карт (среднемасштабные, крупномасштабные). Наглядность и читаемость спортивных карт. Отличие спортивных карт от топографических (точность и плотность нагрузки, использование спортивных условных знаков). Насыщенность спортивных карт ориентирами. Отсутствие в спортивных картах большого количества цифрового материала и подписей, наличие линий «север-юг».

Черно-белые и цветные спортивные карты.

Тема 1.8. Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета

Теория: Условные знаки географических карт. Цветовая гамма изображения условных знаков. Специальные (спортивные) условные знаки. Цветовая гамма условных знаков. Закрепление знаний условных знаков. Ориентиры и их виды.

Практика: Изучение местности по карте с использованием условных знаков.

Тема 1.9. Численный и линейный масштабы

Теория: Что такое масштаб вообще и что такое масштаб карты? Как записывается численный масштаб карты? Вычисление численного масштаба класса по нарисованному плану. Определение численного масштаба выполнения плана пришкольного участка. Применяемые численные масштабы в топографических и спортивных картах. Чтение численного масштаба карты и пользование им при чтении карты.

Линейный масштаб и его графическое оформление на карте. Использование линейного масштаба при чтении карты. Практика глазомерного определения расстояний на карте с использованием линейного масштаба на прямых и криволинейных отрезках. Прибор для измерения

кривых линий на карте – курвиметр. Измерения на карте с помощью циркуля с применением линейного масштаба.

Практика: Определение расстояний на карте с помощью циркуля, мерной нитки и курвиметром, используя линейный и численный масштаб.

Тема 1.10. Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах

Теория: Рельеф местности как понятие и элемент местности. Виды рельефа. Влияние рельефа на проходимость. Способы изображения местности на картах. Горизонтали и высота сечения карты. Обозначение крутизны склонов.

Практика: Определение и чтение рельефа на картах.

Тема 1.11. Компас и его устройство

Теория: Назначение компаса, его устройство и существующие виды. Устройство спортивного компаса. Пользование спортивным компасом при ориентировании. Стороны горизонта, их названия. Географический меридиан. Магнитный меридиан. Магнитное склонение.

Тема 1.12. Определение сторон горизонта по компасу

Теория: Взаиморасположение сторон горизонта по отношению к человеку. Основные направления и вспомогательные направления. Направления в градусах. Соотношение сторон горизонта и карты.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу с нанесением стрелки «север-юг» на планах территории образовательного учреждения.

Тема 1.13. Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по небесным светилам (солнце, луна, Полярная звезда), местным предметам.

Практика: Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным предметам на местности.

Тема 1.14. Определение сторон горизонта по часам и солнцу

Теория: Определение сторон горизонта до полудня и после полудня.

Практика: Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

Тема 1.15. Определение расстояний на местности различными способами

Теория: Определение пройденного расстояния путем подсчета пар шагов при ходьбе и при беге на открытой равнинной местности, при чередовании подъемов и спусков, а также в лесистой местности. Ведение счета пар шагов. Определение средней длины пары шагов. Анализ зависимости средней длины шага от характера местности,

метеорологических условий, физической и технической подготовленности спортсмена. Количество пар шагов в ста метрах.

Способ визуального определения расстояний. Запоминание контрольных отрезков на местности различной длины (50, 100 и 150 м).

Определение пройденного расстояния по времени. Знание каждым обучаемым своего темпа, ритма и скорости движения. Влияние рельефа, метеорологических условий, состояние участка движения, а в зимнее время – состояние лыжни и снежного покрова. Отработка упражнений на развитие чувства скорости при различных условиях.

Практика: Определение расстояний на местности до ориентиров и между ними посредством промера парами шагов и глазомерно. В зимних условиях – по времени прохождения контрольных отрезков по стандартному времени для каждого спортсмена.

Тема 1.16 Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью

Теория: Выполнение практических заданий по вычерчиванию определенных отрезков (1 см, 0,5 см, 0,1 см и т.д.).

Практика:

1) Выполнение практических заданий по вычерчиванию определенных отрезков в виде маршрута, используя тетрадные листы в клеточку.

2) Практические работы по определению отрезков местности на карте, выраженные в см и мм глазомерно.

Тема 1.17. Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов

Теория: Определение расстояний с помощью циркуля, курвиметра, линейки, мерных лент.

Практика: Определение расстояний на картах различными способами.

Тема 1.18. Определение азимута с помощью компаса в учебном кабинете

Теория: Порядок работы с компасом при определении азимута. Прямой и обратный азимут. Определение азимута в учебном кабинете на отдельный предмет.

Практика: Игры по закреплению работы с компасом по определению азимута на предметы.

Тема 1.19. Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности

Теория: Определение азимута на ориентир с определением расстояния до него визуально.

Практика: Движение по азимуту от одного КП к другому ориентиру (КП) с промером расстояний парами шагов.

Тема 1.20. Определение азимута на местности по карте и компасу

Теория: Ориентирование карты. Порядок взятия азимута. Особенности движения по азимуту от одного КП к другому. Преодоление препятствий (болото, овраг, озеро) при движении по азимуту. Основные правила движения по азимуту.

Практика: Учебно-тренировочный поход с элементами спортивного ориентирования.

Тема 1.21. Движение по азимуту на местности по карте без компаса

Теория: Визуальное определение азимута от простейших углов (90° , 180° , 270°) до более сложных (45° , 30° , 225° , 315° и т.д.). Отсчет углов азимута на карте от линии «север-юг» по часовой стрелке.

Практика: Игры и упражнения на местности по закреплению знаний по теме.

Раздел 2. Соревнования по спортивному ориентированию

Тема 2.1. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения

Теория: Соревнования в заданном направлении, по выбору и по маркированной трассе. Дистанции и их постановка. Требования к дистанциям. Участники соревнований и требования к ним. Условия проведения соревнований. Разрядные требования.

Тема 2.2. Права и обязанности участников и судей соревнований

Теория: Обязанности участников и судей перед стартом, во время соревнований, на финише и после финиша.

Права участников и судей перед стартом, во время соревнований, на финише и после финиша.

Раздел 3. Базовая туристская подготовка

Тема 3.1. Туристские путешествия и экскурсии. Виды туризма

Теория: Знаменитые русские путешественники: Обручев В.А., Арсеньев В.К., Федосеев Г.А., Пржевальский Н.М. и другие. Значение путешествий и экскурсий. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автмототуризм, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида. Спортивный туризм как разновидность самостоятельного туризма.

Туристские разрядные нормативы. Значки «Юный турист России», «Турист России».

Тема 3.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Подготовка личного и группового снаряжения с учетом метеорологических условий. Уход за снаряжением в походе. Правила

хранения снаряжения. Кухонное оборудование. Ремонтный набор для похода.

Практика: Укладка рюкзака с обеспечением влагонепроницаемости предметов и вещей. Подгонка рюкзака по фигуре участника похода.

Тема 3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги, их место в жизнедеятельности походной группы на маршруте. Основные требования к месту привалов и ночлегов.

Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, выбор места для костра, определение места для забора воды, умывания и стирки, выбор места для туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров.

Типы костров и их применение. Способы добывания огня. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнем и приготовлении пищи на костре.

Природоохранные мероприятия. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещениях (гостиницах, частных домах). Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания в открытых водоемах.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров – работа пилой и топором.

Тема 3.4. Питание в туристском походе

Теория: Нормы закладки продуктов в зависимости от сложности однодневного похода. Способы уменьшения веса дневного рациона за счет использования даров природы. Калорийность продуктов и расчет калорийности дневного рациона. Норма закладки продуктов. Соотношение емкости (ложки, кружки) с весом продуктов (воды, крупы, соли, сахарного песка).

Практика: Составление списка продуктов на однодневный поход с учетом нормы, веса и калорийности. Фасовка продуктов на завтрак, обед и ужин. Составление меню на однодневный поход в составе объединения.

Тема 3.5. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 3.6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Первая доврачебная помощь пострадавшим от ожогов, при тепловых и солнечных ударах, ушибах, ссадинах, потертостях, переломах. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Остановка кровотечения посредством наложения жгута. Способы бинтования.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца условно пострадавшим.

Тема 3.7. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Основное условие при транспортировке пострадавшего – полный покой поврежденной части тела. Способы транспортировки пострадавшего на руках, на импровизированных носилках.

Практика: Транспортировка пострадавшего на руках. Изготовление носилок из подручных средств (штурмовок, шестов).

Тема 3.8. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Организация дневков при многодневных походах. Корректировка плана на следующий день в многодневных походах. Соблюдение плана-графика в многодневном туристском походе. Маркировка маршрута при первопрохождении его в труднодоступной местности, без основных ориентиров. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Предохранение от укусов змей, нападения хищных животных. Варианты наведения переправ через небольшие речки и ручьи. Туристские узлы и их назначение.

Практика: Отработка различных способов преодоления препятствий (лесных завалов, проходимых болот, канав, ручьев вброд). Отработка способов маркировки пройденного маршрута. Вязка узлов.

Тема 3.9. Топографическая и спортивная карты

Теория: Условные знаки топографических и спортивных карт. Классификация ориентиров на спортивных картах. Цветовая гамма условных знаков на спортивных картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на движение группы.

Практика: Тесты на запоминание условных знаков. Определение рельефа по горизонталям карты.

Тема 3.10. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы,

влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 3.11. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Ориентирование при использовании топографической карты, определение точки своего стояния и выбор пути дальнейшего движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Тема 3.12. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 3.13. Краеведческая подготовка

Теория: Климат Мурманской области. Растительный и животный мир Кольского полуострова. Заповедники и заказники на территории области. Природоохранные мероприятия.

Практика: Работа с географическими картами Мурманской области.

Тема 3.14. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Комплектование группы. Инструктаж по безопасным действиям и действиям в экстремальных условиях (дождь, гроза, заболевание участников похода, потеря ориентирования на маршруте). Согласие родителей на поход (заявление педагогу).

Подбор и особенности личного и группового снаряжения для различных метеорологических условий.

Ознакомление с районом похода и выбор маршрута. Распределение должностных обязанностей в группе.

Содержание меню и сметы расходов для однодневного похода. Перечень продуктов и расфасовка. Работа заведующего хозяйством по распределению продуктов. Составление плана-графика маршрута. Распределение группового снаряжения среди участников похода. Оформление заявочно-маршрутной документации.

Практика: Проверка наличия и исправности группового туристского снаряжения. Укладка рюкзака с учетом личного и группового снаряжения. Составление сметы расходов и меню-раскладки продуктов на однодневный поход.

Тема 3.15. Изучение района путешествия

Теория: Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

Практика: Знакомство с имеющимися паспортами туристских маршрутов по Мурманской области.

Тема 3.16. Обязанности по туристским должностям членов маршрутной группы

Практика: Выполнение своих туристских обязанностей членами группы во время учебно-тренировочных походов.

Тема 3.17. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода

Теория: Оказание помощи руководителю похода (группы) в подборе картографического материала и литературы по району предполагаемого похода.

Подготовка, осмотр и ремонт группового снаряжения.

Контроль за соблюдением членами группы правил безопасности и режима движения. Организация бивачных работ.

Практика: Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения учебно-тренировочного похода и при подведении итогов похода.

Тема 3.18. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения на выносливость: бег.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование базовых туристических навыков и выполнение практического задания по спортивному ориентированию.

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях

и травмах.

В самом начале занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Маршруты должны знакомить ребят с наиболее характерными по природным условиям доступными уголками природы. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами учащиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» - заповедь участников объединения пешеходного туризма.

Двухдневный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередной встрече группы или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов (Примерная анкета для разбора похода – *приложение 2*). Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Методическое обеспечение

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков районов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс для проведения теоретических занятий;
- помещение для проведения занятий по общей физической подготовке и практических занятий по отработке туристических навыков;
- мастерская для ремонта туристского инвентаря (лыжи, велосипеды, палатки, рюкзаки);
- помещение для хранения туристского снаряжения;
- снаряжение для похода (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
- комплекты спортивных карт;
- снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки);
- компасы, секундомеры;
- аптечки ПМП;
- лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
- спортивный инвентарь.

Список литературы для педагога

1. Щедрова Н.В. Программа для системы ДОД «Начальная туристская подготовка», МАОУ ДОД МО «Центр патриот», г. Нягань, 2013.
2. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы - М.: АПН, 1991.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
6. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004.
7. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Востоков И.Е., Панов С.Н. Русский турист. – М.: ТССР, 2001.
9. Востоков И.Е., Силкин А.В. Русский турист. – М.: ТССР, 1998.
10. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
11. Дрогов И.А. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С. Юные судьи туристских соревнований. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Константинов Ю.С. Туристы-проводники. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. – М.: ФиС, 1986.
18. Остапец А.А., Абросимова Г.Н., Трубачева М.Е. Патриотическое воспитание дошкольников средствами краеведо-туристской деятельности. – М.: АРКТИ, 2003.
19. Оздоровительно познавательный туризм. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 4.
21. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
22. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

Список литературы для учащихся

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М.: Просвещение, 1989.
4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М.: Профиздат, 1988.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат, 1988.
6. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Л.М. Кириак

Диагностические материалы для учащихся (1-й модуль)

Теоретические вопросы

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
3. Как остановить кровотечение из раны?
4. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
5. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
6. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
7. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
8. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
9. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
10. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
11. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
12. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
13. Дайте общую характеристику естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
14. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
15. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы узлов по назначению.
16. Основные типы костров и их назначение.
17. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
18. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
19. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
20. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор, что в него входит?
21. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
22. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи?
23. Назовите способы обеззараживания воды.
24. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

25. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
26. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
27. Как делятся условные топографические знаки по группам?
28. Назовите способы изображения рельефа на картах.
29. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
30. Компас. Типы компасов и их назначение.
31. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
32. Назначение спортивной карты и её отличие от топографической карты.
33. Географическое положение Мурманской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
34. С какими областями и государствами граничит Мурманская область?
35. Назовите основные реки и озера Мурманской области и г. Оленегорска.
36. Назовите крупные города Мурманской области.

Контрольное время выполнения теоретической части – 1 час

Оценочная шкала (за каждый правильный ответ – 1 балл):

- высокий уровень – 26-36 баллов;
- средний уровень – 15-25 баллов;
- низкий уровень – менее 15 баллов.

Практические задания

Оценка уровня практических навыков включает в себя обязательное участие учащихся в 1-2-х дневном походе (количественный состав команды от 7 до 15 человек) и соревнованиях по спортивному ориентированию.

В походе предусмотрено выполнение следующих практических действий:

- определение (выбор) места для привала;
- установка палатки;
- разжигание костра.

Контрольное время выполнения - 45 минут.

Уровень оценки результатов выполнения практических действий (по затраченному времени):

- высокий – до 45 минут;
- средний – от 45 минут до 1 часа;
- низкий – более 1 часа.

Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении (для групп 1-го года обучения).

Контрольное время – 30 минут

Количество контрольных пунктов – 5 (пять).

Критерии оценки результатов прохождения дистанции (по времени и количеству пройденных контрольных пунктов):

- высокий – до 30 минут и 5 КП;
- средний – от 30 минут до 40 минут и не менее 5 КП;
- низкий – более 40 минут и мене 5 КП.

Анкета для разбора похода

1. Что понравилось и не понравилось в походе?
2. Было ли трудно в походе? Когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
5. Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
6. Кто показал себя настоящим туристом?
7. Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
8. Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Диагностические материалы для учащихся (2-й модуль)

1. Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика

Теоретические вопросы

1. Снаряжение ориентировщика. Назовите необходимые вещи для участия в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении.

Ответ:

Для ориентирования бегом: спортивная одежда, специальная обувь для бега по пересеченной местности, щитки для защиты голени, булавки для крепления номера спортсмена, компас, файл для герметизации карт, карточка участника, скотч, нож, крепление для карточки (резинка или шнурок).

Для ориентирования зимой: спортивная одежда, планшет, компас, лыжи, карандаш, иглолка или булавка, булавки для крепления номера спортсмена.

2. Для чего спортсмен пользуется легендой? Где можно получить информацию о легенде перед стартом?

Ответ: Легенда необходима для быстрого нахождения контрольного пункта. Легенда дает точное расположение КП.

3. Движение по азимуту. В каких случаях используется точный азимут?

Ответ: С помощью компаса, имея заданный маршрут, спортсмен определяет направление движения. Чтобы определить азимут, необходимо

соединить начальную точку с местом конечного пункта при помощи компаса, совместить север с меридианами на карте и определить направление движения.

Точный азимут используют в том случае, если проходимость хорошая и отрезок движения короткий. Точный азимут используют в том случае, если на карте нет ориентиров. Чаще всего эта ситуация возникает в «зеленке» или в заболоченных участках.

4. Точка стояния. Как определить точку стояния на карте?

Ответ: Точку стояния можно определить несколькими способами:

- а) ориентирование карты по объектам местности, по компасу и солнцу;
- б) сопоставление карты с местностью;
- в) ориентирование карты по линиям местности;
- г) определение своего местонахождения по ближайшим ориентирам.

5. Техника работы с картой. Назовите основные приемы работы с картой.

Ответ: В реальных условиях спортсмен использует несколько технических приемов:

- а) бег по азимуту с чтением карты;
- б) бег по направлению;
- в) по направлению с чтением карты;
- г) правило большого пальца;
- д) отметка на КП;
- е) использование легенд.

6. Чтение карты. Назовите основные цвета, используемые в рисовке карт.

Ответ: Основные цвета:

- синий – гидрография, болото;
- зеленый – растительность;
- черный – искусственные объекты;
- коричневый – рельеф;
- желтый – открытые пространства;
- красный – судейский цвет (старт, финиш).

7. Выбор пути. Для чего необходим теоретический выбор пути?

Ответ: Выбор пути необходим для того, чтобы преодолеть отрезок от одного пункта до другого с наименьшим временем. Выбор пути ставит задачу определить самый рациональный маршрут, требующий минимальной затраты времени. Иногда оказывается, что самый короткий путь не всегда наилучший. Поэтому каждый спортсмен имеет право выбора маршрута и уже в процессе движения понимает, правильно или ошибочно выбрал теоретический путь.

8. Контроль расстояний. Какими способами можно контролировать расстояние?

Ответ: Зная масштаб карты, спортсмен измеряет отрезок пути, который ему необходимо преодолеть.

Есть 2 способа измерения расстояний на карте:

- линейка;
- визуально.

Контроль направления движения можно определить:

- по компасу;
- по солнцу;
- по линейным и площадным, по рельсу;
- бег в «мешок».

9. Отметка на КП. Назовите виды отметок на КП.

Ответ:

Заданный маршрут: при прохождении дистанции участник делает отметку на каждом КП в карточке (компостером, карандашом, кодовыми буквами). На соревнованиях более высокого уровня используется электронная отметка (чип).

Маркированная дистанция: контрольные пункты обозначаются карандашом, висящем на призме. Ставится карандашом крест, а в центре креста прокол.

Скиатлон: на карту нанесены контрольные пункты, а на дистанции их намного больше. Необходимо отметить только те, которые нанесены на карту. Контрольные пункты обозначаются карандашом, висящем на призме.

10. Правила соревнований. Порядок старта.

Ответ: Порядок старта:

Одиночный - участники стартуют по одному;

Групповой - участники стартуют по группам 2 человека и более;

Последовательный - участники стартуют по одному через временной интервал.

Общий – участники стартуют одновременно.

Оценочная шкала (за каждый правильный ответ – 1 балл):

- высокий уровень – 8-10 баллов;
- средний уровень – 5-7 баллов;
- низкий уровень – 1-4 балла.

Практические задания

1. Составьте карту из фрагментов карты на время.
2. Определите азимуты на указанные объекты.
3. Определите расстояние между контрольными пунктами в различных масштабах.

4. На топографической карте нарисуйте линию движения, мысленно представьте маршрут и, используя условные знаки на карте, опишите его.

5. Укажите самый простой вариант движения между любыми двумя КП. Покажите скоростной вариант движения. Перечислите препятствующие движению на этапе ориентиров.

6. Найдите и нарисуйте скоростной вариант в парковом лесу и на непроходимом участке леса с учетом карты.

7. Перенесите дистанцию с контрольной карты на свою карту по памяти.

Контрольное время выполнения 20 минут.

Оценочная шкала (за каждое правильно выполненное задание – 1 балл):

- высокий уровень – 6-7 баллов;
- средний уровень – 3-5 баллов;
- низкий уровень – 1-2 балла.

2. Базовая туристическая подготовка

Теоретические вопросы

1. Назовите известных русских путешественников.

Ответ: Обручев В.А., Арсеньев В.К., Федосеев Г.А., Пржевальский Н.М. Конюхов Ф.М.

2. Какие виды туризма вы знаете?

Ответ: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомототуризм, спелеотуризм.

3. Назовите заповедники и заказники на территории Мурманской области.

Ответ: в Мурманской области 3 заповедника:

- Кандалакшский государственный природный заповедник;
- Лапландский биосферный заповедник;
- Государственный природный заповедник «Пасвик»

12 заказников, в т.ч. 3 федерального и 9 регионального значения:

- Государственный природный заказник федерального значения «Канозерский»;
- Государственный природный заказник федерального значения «Тулумский»;
- Государственный природный заказник федерального значения «Мурманский тундровый»;
- Государственный природный биологический (рыбохозяйственный) заказник регионального значения «Понойский»;
- Государственный природный биологический (рыбохозяйственный) заказник регионального значения «Варзугский»;
- Государственный природный биологический заказник регионального значения «Симбозерский»;
- Государственный природный заказник регионального значения

«Колвицкий»;

- Государственный природный заказник регионального значения «Кутса»;

- Государственный природный зоологический заказник регионального значения "Понойский";

- Государственный природный комплексный заказник регионального значения «Сейдъяввр»;

- Государственный природный комплексный заказник регионального значения «Лапландский лес»;

- Государственный природный комплексный заказник регионального значения «Кайта».

4. Перечислите личное и групповое снаряжение туриста.

Ответ:

Групповое снаряжение туриста: палаточное оборудование, костровое оборудование, кухонное оборудование, медицинская аптечка, ремонтный набор, маршрутные документы и оборудование на туристскую группу, специальное снаряжение (подбор специального снаряжения определяется видом туризма).

Личное снаряжение туриста: спальный мешок-одеяло, коврик туристский, ботинки туристские, запасная обувь (кроссовки, кеды), рубашка с длинными рукавами, футболки, трусы, купальный костюм (плавки), костюм тренировочный, брюки из прочной ткани куртка (штормовка), шапочка (панама, косынка), носки шерстяные, хлопчатобумажные, накидка полиэтиленовая от дождя, предметы личной гигиены (полотенце, носовой платок, мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа), антикомариные аэрозоли, кремы, фляжка для питьевой воды, полиэтиленовые мешочки для упаковки личных вещей и продуктов, часы, компас, схема маршрута.

5. Правила организации привала и ночлега.

Ответ: Место для привала и ночлега. Как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге – в тени.

Критерии выбора места для привала или ночлега - наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, место для установки палаток, возможность приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалет.

6. Правила организации питания в походе.

Ответ:

1) Регулярность приемов пищи. Чем реже перерывы на еду, тем большая потребность в питательных веществах будет у группы к

следующему привалу. Однако чрезмерно обильная пища походникам противопоказана: переедание перегружает органы пищеварения и «забирает» силы на переваривание пищи. Регулярное питание подразумевает умеренные перерывы между приемами пищи, при этом питаться лучше в одно и то же время. Желательное количество приемов пищи в походе – 4 раза в сутки с равномерными перерывами.

2) Обеспечение горячего питания. Важная особенность питания в походах – невозможность обеспечить горячее питание каждый раз. Следует исходить из того, что как минимум 2 приема пищи в день должны быть горячими, а 2 других – в виде сухого пайка.

Чем легче маршрут, тем ниже степень необходимости четко соблюдать все правила организации питания. В отдельных случаях (легкие летние маршруты) группы обходятся двухразовым горячим питанием и одним сухим пайком.

7. Какие способы ориентирования вы знаете?

Ответ: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, компаса. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

8. Как действовать в случае потери ориентировки?

Ответ: Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

9. Основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Ответ: Остановка кровотечения посредством наложения жгута, бинтование, искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

10. Назовите меры предосторожности при встрече с дикими зверями и змеями в походе.

Ответ: Не делать никаких резких движений и не кричать пронзительно. При встрече с медведем не поворачиваться к зверю спиной: такую позу они расценят как доказательство вашей слабости. Не пытайтесь

убежать - от медведя убежать невозможно, а бегство жертвы у всех хищников порождает желание её преследовать. При встрече со зверем нужно замереть на месте, а затем как можно спокойнее, птясь, отступать, увеличивая дистанцию между собой и зверем. Удалившись на 10-15 м, надо так же медленно, боком отходить. Нельзя долго и прямо глядеть в глаза хищнику: это может подстегнуть агрессию. Никогда не разорять убежища животных, так как перед лицом потери собственного «дома» или гибели потомства становятся опасными самые миролюбивые звери.

Нападение змеи может произойти, если человек по невнимательности наступил на неё или приблизился к ней так близко, что вошёл в зону её нападения. Обычно змеи кусают за ногу (если на них наступить). Поэтому там, где водятся змеи, нельзя ходить босиком, а также в лёгкой открытой обуви. Надёжно защищают от укуса змеи резиновые сапоги.

Оценочная шкала (за каждый правильный ответ – 1 балл):

- высокий уровень – 8-10 баллов;
- средний уровень – 5-7 баллов;
- низкий уровень – 1-4 балла.

Практические задания

Оценка уровня практических навыков включает в себя обязательное участие учащихся в 1-2-х дневном походе (количественный состав команды от 7 до 15 человек).

1. В походе предусмотрено выполнение следующих практических заданий:

- оказание доврачебной помощи пострадавшему;
- подготовка к транспортировке пострадавшего.

Контрольное время выполнения задания - 40 минут.

Уровень оценки результатов выполнения практических заданий (по затраченному времени и правильно выполненному заданию).

Оценочная шкала:

- высокий уровень – до 40 минут, задание выполнено без ошибок;
- средний уровень – от 40 до 50 минут, задание выполнено с небольшими ошибками;
- низкий уровень – более 1 часа, задание выполнено с грубыми ошибками.