

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принята на заседании
методического совета
« ____ » _____ 2016 г.
Протокол № _____

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ ____ от « ____ » _____ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Автор: Земерова Ирина Александровна,
педагог дополнительного
образования

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

г. Оленегорск

2016 год

Пояснительная записка

Туризм – самый массовый и самый доступный вид организации досуга. Самодеятельный туристский поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Актуальность занятий туризмом определяется, прежде всего, заботой о физическом здоровье детей, формированием здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Следует отметить, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Серьезной проблемой в настоящее время стала возросшая опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов. Наряду с традиционной заботой о детях возникла необходимость подготовки детей к действиям в экстремальных ситуациях. Решению этой проблемы также способствуют занятия туризмом, так как детей учат различным навыкам само- и взаимопомощи. В непосредственной связи с жизнью у юных туристов вырабатываются волевые и нравственные качества, совершенствуются трудовые навыки, формируются эстетические взгляды. Учебно-воспитательный процесс в школе требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы «Юный турист» 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 состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе организации туристско-познавательной деятельности.

В соответствии с целевой установкой программы решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- ознакомление с историческими, культурными и природными особенностями Кольского края, расширение кругозора и гуманитарной эрудиции детей;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для проведения пеших походов и участия в спортивно-массовых соревнованиях туристской направленности;

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию на коротких и средних дистанциях;

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по биологии, географии, природоведению, основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовке;

- ознакомление со средой естественного обитания края и усвоения основных экологических требований в области охраны окружающей среды;

Развивающие:

- формирование устойчивых навыков принятия решений в различных ситуациях (в том числе и экстремальных) природного и техногенного характера;

- развитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности и оказания доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;

- раскрытие потенциальных способностей учащихся, предоставление им возможности испытать себя, поверить в собственные силы, применить творческий подход в решении любых ситуаций; к любой проблеме;

- развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом;

Воспитательные:

- воспитание потребности активного и содержательного проведения свободного времени, стремления к здоровому образу жизни;

- формирование эмоционально-ценностных качеств поведения в обществе, выработка организаторских навыков и умения вести себя в коллективе;

- формирование устойчивого интереса к приобретению важных прикладных навыков жизнедеятельности, привитие любви к труду и умение трудиться.

Физическая подготовка:

- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию

детского самоуправления, а именно:

- позволяет ребятам самоопределиться в выборе различных направлений деятельности;
- проявить свои организаторские способности;
- найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе;
- развивает у детей преемственность к передаче накопленного опыта от старших учащихся к младшим.

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 составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей, 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.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год - 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год – 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения посвящен обучению начальной подготовке спортсмена-ориентировщика.

Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста от 10 до 17 лет. Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы формирования духовно-нравственной культуры личности. В юности 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.

Состав учебной группы может быть как одновозрастным, так и разновозрастным. Наполняемость учебных групп – от 10 до 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. Подготовка учащихся носит личностно-ориентированный характер, выдерживается строго дифференцированный подход и соблюдаются принципы индивидуальности, доступности, преемственности и результативности обучения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании **1-го года обучения** учащиеся должны:

знать:

- основы туристической подготовки;
- технику безопасности при проведении туристических походов;
- топографию и способы ориентирования;
- историю родного края и его особенности, памятники истории, музеи края;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, способы предупреждения спортивных травм;

уметь:

- выбирать место для бивуака, привала;
- устанавливать палатку, разводить костер;
- читать и изображать топографические знаки;
- ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения;
- собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте;
- подбирать состав медицинской аптечки для похода;
- участвовать в туристско-краеведческих мероприятиях и исследовательских проектах.

По окончании **2-го года обучения** учащиеся должны

знать:

- условные знаки, применяемые на топографических и спортивных картах;
- классификацию ориентиров на местности;
- отличие спортивных карт от топографических;
- назначение числового и линейного масштаба карт;
- устройство компаса и его назначение;
- азимут и его назначение;
- правила ориентирования карты на местности;
- правила нахождения точки своего стояния на карте;
- правила перерасчета расстояний, измеренных парами шагов в метры и обратно;

уметь:

- 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 (Перечень вопросов – *приложение I*);
- 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 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).

**Учебно-тематический план
1-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	2	2	-
2.	Ориентирование и топография	12	4	8
3.	Туристское снаряжение	8	2	6
4.	Туристский бивак	6	2	4
5.	Подготовка к туристскому походу	6	2	4
6.	Туристская группа в походе	54	10	44
7.	Спортивное ориентирование	10	2	8
8.	Личная гигиена и доврачебная помощь	6	2	4
9.	Краеведение	6	2	4

10.	Техника пешеходного туризма	34	6	28
Итого:		144	34	110
Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)		26		

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа

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.

Тема 1. Ориентирование и топография – 12 часов

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.

Практические занятия – 8 часов

Определение сторон горизонта по компасу, по небесным светилам, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Глазомерное определение расстояний до предметов. Прохождение заданных и маркированных маршрутов. Изучение картографического материала районов путешествия. Движение по азимуту.

Тема 2. Туристское снаряжение – 8 часов

Групповое, личное и специальное снаряжение. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, правила установки. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Особенности подготовки снаряжения в различные времена года.

Практические занятия – 6 часов

Укладка рюкзака. Изготовление и ремонт некоторых видов снаряжения.

Тема 3. Туристский бивак – 6 часов

Определение бивака и привала в туристском походе. Определение места и основные требования для привала и устройства бивака. Работы при постановке и свёртывании бивака. Распределение обязанностей в группе.

Организация дежурств. Порядок приготовления основных походных блюд. Обязанности дежурных по кухне. Костры, их виды и назначения. Заготовка дров. Виды растопок. Способы разжигания костров.

Противопожарные и природоохранные меры. Сушка одежды и обуви.

Практические занятия – 4 часа

Постановка, сворачивание и устройство бивака. Разжигание и складывание различных типов костров. Дежурства по приготовлению пищи в походе.

Тема 4. Подготовка к туристскому походу – 6 часов

Подбор группы и района путешествия. Определение целей и задач похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графиков дежурств.

Практические занятия – 4 часа

Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчёт раскладки питания, закупка и фасовка продуктов питания. Укладка рюкзаков. Подготовка картографического материала. Смотр готовности перед выходом на маршрут.

Тема 5. Общая физическая подготовка – 30 часов

Занятия по ОФП проводятся на спортивной площадке, на стадионе, в бассейне, Ледовом Дворце.

Практические занятия – 30 часов

Тема 6. Туристская группа в походе – 24 часа

Движение группы по маршруту. Организация строя туристской группы. Режим ходового дня. Интервал и темп движения по маршруту, условия для его изменения. Обязанности ведущего и замыкающего группы. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном походе. Способы преодоления препятствий. Страховка альпенштоком. Меры предосторожности при преодолении различных препятствий. Переправы через водные препятствия, их виды. Виды основных узлов, используемых в походе и область их применения. Организация днёвок, привалов, радиальных выходов. Использование снаряжения.

Практические занятия – 14 часов

Организация строя группы. Исполнение роли ведущего каждым участником. Работа с альпенштоком. Вязка узлов.

Тема 7. Спортивное ориентирование – 10 часов

Виды соревнований по спортивному и туристскому ориентированию.

Ориентирование по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование в заданном направлении. Выбор тактики прохождения дистанции, порядок прохождения контрольных пунктов. Точность нанесения контрольных пунктов и погрешности. Понятие контрольного времени. Определение результатов.

Движение по легенде. Понятие магнитного склонения.

Способы определения места стояния. Точечные, линейные, площадные ориентиры, использование их при прохождении дистанций. Применение

видов ориентирования в походных условиях.

Практические занятия – 8 часов

Прохождение комбинированных дистанций по ориентированию.

Прокладывание азимутальных маршрутов. Определение точки стояния.

Тема 8. Личная гигиена и первая доврачебная помощь пострадавшему – 6 часов

Личная гигиена туриста в походе. Питьевой режим. Источники для питья. Купание в походе. Основные простудные заболевания и их профилактика. Походная аптечка, её состав. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

Практические занятия – 4 часа

Тема 9. Краеведение – 6 часов

Изучение родного края и районов путешествий. История, климат, растительный и животный мир Мурманской области.

Практические занятия – 4 часа

Посещение музея истории города, организация выездных экскурсий в краеведческие музеи области, выполнение краеведческих заданий, подготовка докладов.

Тема 10. Техника пешеходного туризма – 32 часа

Виды технических этапов. Класс дистанций. Возможные комбинации технических этапов для разного класса дистанций. Командные, личные и лично-командные соревнования по технике туризма.

Этап – подъём, траверс, спуск спортивным способом. Применение в условиях похода. Крепление перил, порядок прохождения, положение участника на склоне само страховка, техника безопасности, возможные штрафы.

Этап – переправа по бревну с наведением горизонтальных перил. Порядок укладки бревна, выбор опор крепления горизонтальных перил, порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы.

Этап – переправы вброд с наведением и без наведения горизонтальных перил. Переправы по кочкам и жердям. Способы переправ вброд без перил. Наведение горизонтальных перил, выбор опор, крепление верёвки. Порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы. Применение в условиях похода.

Командная страховка. Понятие командной страховки. Применение на технических этапах.

Этап – переправа по параллельным перилам. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.

Этап – навесная переправа. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности,

организация командной страховки, возможные штрафы.

Практические занятия – 26 часов

Вязка узлов. Отработка навыков наведения и прохождения дистанций по технике туризма и отдельных её этапов.

Заключительное занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Диагностика.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения
(начальная подготовка спортсмена-ориентировщика)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие История возникновения и развитие спортивного ориентирования в России	2	2	-
2.	Первоначальные сведения о планах и картах местности	2	2	-
3.	Рисование плана учебного кабинета с оборудованием	2	1	1
4.	Рисование домашней комнаты с мебелью по памяти	2	–	2
5.	Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению	2	–	2
6.	Рисование схемы пути движения «дом- школа»	2	–	2
7.	Образцы спортивных географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга	2	2	-
8.	Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	6	3	3
9.	Численный и линейный масштаб	2	1	1
10.	Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах	4	2	2
11.	Компас и его устройство	2	2	-
12.	Определение сторон горизонта по компасу	2	-	2
13.	Определение сторон горизонта по местным предметам	4	2	2

14.	Определение сторон горизонта по часам и солнцу	2	1	1
15.	Способы ориентирования карт	4	2	2
16.	Способы определения точки своего стояния на карте	4	2	2
17.	Выработка умения беглого чтения карты	4	2	2
18.	Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	4	2	2
19.	Выполнение топографических диктантов	4	2	2
20.	Определение расстояний на местности различными способами	6	2	4
21.	Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью	2	1	1
22.	Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов	2	1	1
23.	Определение азимута с помощью компаса в классе	2	1	1
24.	Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	8	2	6
25.	Определение азимута на местности по карте и компасу	4	2	2
26.	Движение по азимуту на местности по карте без компаса	2	-	2
27.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения	2	2	-
28.	Права и обязанности участников и судей соревнований	2	2	-
29.	Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	10	2	8
30.	Движение по азимуту с компасом и картой	20	2	18
31.	Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	14	2	12
32.	Особенности зимних спортивных карт	2	2	-

33.	Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	6	2	4
34.	Общефизическая подготовка	72	-	72
	Итоговое занятие	6	2	4
	Итого:	216	53	163
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	39		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России – 2 часа

Ознакомление с учебно-тематическим планом и инструкциями по охране труда и технике безопасности.

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.

2. Первоначальные сведения о планах и картах местности – 2 часа

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.

3. Рисование плана учебного кабинета с оборудованием – 2 часа

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

Практические занятия - 1 час

Рисование плана учебного кабинета с оборудованием.

4. Рисование плана домашней комнаты с мебелью по памяти – 2 часа

Практические занятия – 2 часа

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

5. Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению – 2 часа

Практические занятия – 2 часа

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.

6. Рисование схемы пути движения «дом - школа» - 2 часа

Практические занятия – 2 часа

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

7. Образцы спортивных географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга – 2 часа

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.

8. Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета – 6 часов

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.

Практические занятия – 3 часа

Изучение местности по карте с использованием условных знаков.

9. Численный и линейный масштабы – 2 часа

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.

Практические занятия - 1 час

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

10. Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах – 4 часа

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.

Практические занятия - 2 часа

Определение и чтение рельефа на картах.

11. Компас и его устройство – 2 часа

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.

12. Определение сторон горизонта по компасу – 2 часа

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

Практические занятия - 2 часа

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

13. Определение сторон горизонта по местным предметам – 4 часа

Определение сторон горизонта по местным светилам (солнце, луна, Полярная звезда).

Практические занятия – 2 часа

Определение сторон горизонта по местным предметам на местности.

14. Определение сторон горизонта по часам и солнцу – 2 часа

Определение сторон горизонта до полудня и после полудня.

Практические занятия – 1 час

Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

15. Способы ориентирования карты – 4 часа

Что значит сориентировать карту? Два способа ориентирования карты (по компасу, по местным предметам-ориентирам).

Практические занятия - 2 часа

Приемы ориентирования спортивных карт на местности.

16. Способы определения точки своего стояния на карте – 4 часа

Ориентирование карты как необходимое предварительное условие. Определение точки своего стояния на карте по местным предметам (ориентирам), по визированию от линейных ориентиров под прямым углом к основному ориентиру, методом обратных засечек при визировании на 2-3 ориентира, путем измерения длины пройденного расстояния вдоль линейных ориентиров.

Практические занятия - 2 часа

Определение точки своего стояния на карте.

17. Выработка умения беглого чтения карты – 4 часа

Чтение условных знаков на спортивной карте в определенном направлении. Сопоставление условных знаков карты с местностью. Характеристика местности согласно условным знакам (легкопроходимая, труднопроходимая, непроходимая). Прохождение учебной дистанции по карте с названием ориентиров, характеристикой форм рельефа.

Практические занятия - 2 часа

1) На учебной дистанции зарисовать схемы движения с нанесением ориентиров и рельефа.

2) Зарисовка карты (плана) по памяти после кратковременного ее просмотра (10-15 секунд).

3) Определение расстояний по карте визуально с проверкой согласно масштабу.

4) Коллективное чтение карты в виде различных игр.

18. Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую – 4 часа

Назначение контрольных пунктов (КП). Оборудование контрольных пунктов. Система отметок на КП. Обозначение КП на спортивных картах. Размещение КП вблизи ориентиров. Что такое «легенда» контрольных пунктов. Последовательность переноса КП на рабочую карту.

Практические занятия – 2 часа

Закрепление полученных навыков по переносу КП с использованием различных игровых упражнений.

19. Выполнение топографических диктантов – 4 часа

Значение топографических диктантов. Закрепление полученных навыков по умению пользоваться линейным и численными масштабами, знаний условных знаков для спортивных карт и выбора направлений сторон горизонта.

Практические занятия - 2 часа

Провести два-три топографических диктанта с последующим разбором.

20. Определение расстояний на местности различными способами – 6 часов

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.

Практические занятия - 4 часа

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.

21. Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью – 2 часа

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

Практические занятия - 1 час

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.

22. Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов – 2 часа

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

Практические занятия - 1 час

Определение расстояний на картах различными способами.

23. Определение азимута с помощью компаса в учебном кабинете – 2 часа

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

Практические занятия - 1 час

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

24. Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности – 8 часов

Определение азимута на ориентир с определением расстояния до него визуально.

Практические занятия – 6 часов

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

25. Определение азимута на местности по карте и компасу – 4 часа

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.

Практические занятия – 2 часа

Учебно-тренировочный поход с элементами спортивного ориентирования.

26. Движение по азимуту на местности по карте без компаса – 2 часа

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.

Практические занятия – 2 часа

Игры и упражнения на местности по закреплению знаний по теме.

27. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения – 2 часа

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.

28. Права и обязанности участников и судей соревнований – 2 часа

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.

29. Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях – 10 часов

Тактико-технические приемы выбора пути движения: движение по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения (картографические, технические, физиологические, а также метеорологические условия).

Практические занятия – 8 часов

Игры и упражнения по выбору рационального пути по нахождению КП.

30. Движение по азимуту с компасом и картой – 20 часов

Анализ района действий по нахождению КП. Оценка своих сил и возможностей. Определение расстояния до КП. Использование площадных и линейных ориентиров. Выбор оптимального варианта движения на КП. Оценка действий по выходу на КП с выявлением ошибок.

Практические занятия – 18 часов

Упражнения по отыскиванию контрольных пунктов с выбором оптимальных вариантов движения к КП.

31. Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс – 14 часов

Игры и упражнения по отыскиванию КП при движении по заданному направлению и по маркированной трассе. Перенос КП на карту при движении по маркированной трассе.

Практические занятия – 12 часов

Занятия в игровой форме по отыскиванию КП при движении по заданному маршруту и по маркированной трассе с переносом КП на карту. Участие в соревнованиях.

32. Особенности зимних спортивных карт – 2 часа

Специальные зимние спортивные карты. Условные знаки для зимних карт. Отсутствие точечных ориентиров (ямы, бугры, камни). Особенности нанесения лыжней.

33. Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию – 6 часов.

Наличие специфического снаряжения (лыжи, планшеты). Подготовка накануне соревнований. Выбор техники и тактики прохождения дистанции, учитывая рельеф местности, качество лыжни и сложность контроля пути. Взаимоотношения с соперником.

Практические занятия – 4 часа

Учебно-тренировочные походы на лыжах с элементами спортивного ориентирования. Обучение движению на лыжах с преодолением подъемов и спусков.

34. Общая физическая подготовка – 72 часа

Практические занятия – 72 часа

Занятия по ОФП проводятся на спортивной площадке, на стадионе, в бассейне, Ледовом Дворце.

Итоговое занятие – 6 часов

Итоговые занятия включают в себя тестирование и выполнение практического задания по спортивному ориентированию

Практические занятия – 4 часа

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.

Учебный материал программы 2-го года обучения рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

При начальном обучении младших школьников 8-12 лет необходимо педагогу оградить учащихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Старшие подростки 13-14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с

ними наиболее эффективно становится предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет.

Особенно сложна для всех начинающих практика изучения темы «Топография и ориентирование». Необходимо максимально использовать при обучении спортивные карты лесопарковой зоны города, городских скверов и зон отдыха.

На начальных этапах обучения для обеспечения безопасности необходимо проходить маршрут с элементами ориентирования только группой. Овладев основами ориентирования, подбирая наиболее освоенные участки группой, переходить к индивидуальному ориентированию.

В обучении преобладает совместная деятельность педагога и учащихся, самостоятельная работа учащихся под наблюдением педагога и различные формы взаимного контроля и самоконтроля учащихся.

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 кабинет 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. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Алёшин А.В., Иванов Е.И. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Верба А.И. Туризм в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
6. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
7. Остапец А. В поход пешком. - М.: Просвещение, 1978.
8. Пасечный П. На туристской тропе. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Первая помощь до прихода врача. - М.: Медицина, 1972.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Шиянов Л. Походы выходного дня. - М.: Профиздат, 1985.

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. Пospelов 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

И.А. Земерова

Диагностические материалы

1 год обучения

Теоретическая часть

Перечень обязательных контрольных вопросов

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

Критерии оценки результатов тестирования (каждый балл соответствует правильному ответу):

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

Практическая часть

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 практический 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.

2-й год обучения**Теоретическая часть**

1. На какие виды подразделяется спортивное ориентирование?
2. Как маркируется трасса?
3. Что такое контрольный пункт (КП) и система отметки (компостер, карточка участка, крепление карточки)?
4. Что такое спортивные карты?
5. Назовите основные символы спортивных карт.
6. Что такое условный знак «горизонталь»?
7. Что такое техника ориентирования?
8. Назовите виды опорных ориентиров.

Контрольное время выполнения теоретической части – 1 час

Критерии оценки результатов тестирования:

4-5 баллов – ответ полный, развернутый, учащийся отвечает на дополнительные вопросы;

2-3 балла – ответ достаточно полный, допущены некоторые неточности,

0-1 баллов – ответ не полный, не знает основных понятий, отвечает на задание с помощью дополнительных вопросов педагога.

Общая сумма баллов соответствует:

высокий – от 40 до 32 баллов;

средний – от 31 до 15 баллов;

низкий – менее 15 баллов.

Практическая часть

1. Нарисуйте строение компаса.
2. Выполнить задание по теме «Работа с компасом и картой».
3. Работа с картой «Подобрать описание графического изображения рельефа».
4. Определить какие ориентиры являются тормозными, опорными в изображенной ситуации.
5. С помощью цветного карандаша указать ориентиры (линейные) которые вы будете использовать при движении со старта на КП-1, КП-2, КП-3 и т.д.
6. Составить спортивную карту в масштабе М 1:2500, Н 2 м, с

описанием условных знаков.

7. Определить азимут со старта на все КП.

Критерии оценки результатов выполнения практических заданий:

высокий – задания выполнены самостоятельно;

средний – задания выполнены с незначительной помощью педагога;

низкий – задания выполняются только с помощью педагога.

Соревнования по спортивному ориентированию по выбору (для групп 2 года обучения).

Контрольное время – 30 минут

Количество контрольных пунктов – 10 (десять).

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

высокий – до 10 минут и 10 КП;

средний – от 10 минут до 20 минут и не менее 7 КП;

низкий – более 20 минут и менее 5 КП.

Приложение 2

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?