

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества  
Новооскольского района Белгородской области»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБУДО «ДДТ»**

**Пуль Т.В..**

**приказ № 54 «31» августа 2018 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по туристско-краеведческой деятельности**

**Второго года обучения**

**Возраст обучающихся: 10-14 лет**

**Педагог дополнительного образования  
Нужная Галина Васильевна**

**г. Новый Оскол, 2018 г.**

Дополнительная образовательная программа «**Спортивное ориентирование**»

Вид: **модифицированная**

Направленность: туристско-краеведческая

Автор программы: Нужная Г.В.- педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области».

*Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области» от «30» августа 2018 г., протокол №1*

Председатель: \_\_\_\_\_



Пуль Т.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности, утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» от 30 августа 2018 года, протокол №1.

**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом.

**Задачи программы:**

- сформировать систему знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- развивать физические и интеллектуальные особенности личности воспитанника;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Данная рабочая программа направлена на комплексное изучение краеведения и туризма.

Программа рассчитана на 144 часа, из них 24 часа отводятся на теорию и 120 часов на практику.

**Занятия проходят** 2 раза в неделю по 2 часа. В основе обучения лежат групповые занятия.

**Формы проведения занятий:** в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы, Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

**Ожидаемые результаты:** реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки на занятиях по спортивному ориентированию, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, способствуют формированию здорового образа жизни учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

**В результате прохождения программы обучающиеся должны:  
иметь представление:**

- об истории развития туризма и спортивного ориентирования;
- о классификации туризма и спортивного ориентирования;
- об особенностях физической подготовки и нагрузки по спортивному ориентированию;
- об уровне развития спортивного ориентирования в России.

**знать:**

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

**уметь:**

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

**иметь навык:**

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях

### **Методы проверки результативности:**

Участие в соревнованиях, конкурсах. В целях контроля результативности работы проводится промежуточная и итоговая аттестация учащихся в форме контрольного тестирования.

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема учебных занятий
		<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	
1.	4.09		2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.
		<b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</b>	<b>4</b>	
2	6.09		2	Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.
3	11.09		2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.
		<b>История спортивного ориентирования)</b>	<b>16</b>	
3	13.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Измерение расстояний.
4	18.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов.
5	20.09		2	Топографические знаки
6	25.09		2	Топографическая карта
7	27.09		2	Топографическая карта
8	2.10		2	Компас. Азимут.
9	4.10		2	Измерение расстояний.
10	9.10		2	Измерение расстояний
		<b>Ориентирование на местности</b>	<b>28</b>	
11	11.10		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании.
12	16.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
13	18.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
14	23.10		2	Топографическая подготовка
15	25.10		2	Топографическая подготовка
16	30.10		2	Техника ориентирования
17	1.11		2	Техника ориентирования
18	6.11		2	Техника ориентирования
19	8.11		2	Тактика ориентирования
20	13.11		2	Тактика ориентирования
21	15.11		2	Тактика ориентирования
22	20.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.

23	22.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
24	27.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
		<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	
25	29.11		2	Краеведение на туристских слётах
26	4.12		2	Экскурсионное краеведение
		<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	
27	6.12		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях.
28	11.12		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
29	13.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
30	18.12		2	Приемы транспортировки пострадавшего
		<b>Конкурсная программа.</b>	<b>2</b>	
31	20.12		2	Краткие сведения о конкурсной программе.
		<b>Туристские навыки (быт)</b>	<b>4</b>	
32	25.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях
33	27.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях <i>Промежуточная аттестация</i>
		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	
34	10.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
35	15.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
36	17.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
37	22.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
38	24.01		2	Подъём в гору «ёлочкой»
39	29.01		2	Подъём и спуск с горы
40	31.01		2	Подъём и спуск с горы
41	05.02		2	Ходьба на лыжах до 3 км.
42	07.02		2	Игры, эстафеты с использованием лыж

43	12.02		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
44	14.02		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
45	19.02		2	Игры с мячом
46	21.02		2	Игры с мячом
47	26.02		2	Игры с мячом
48	28.02		2	Игры с мячом
		<b>Туристические походы</b>	<b>6</b>	
49	05.03		2	Краткие сведения о туристических походах. Организация быта в походе.
50	07.03		2	Организация быта в походе. Питание в туристском походе.
51	12.03		2	Питание в туристском походе. Подведение итогов похода.
		<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>40</b>	
52	14.03		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.
53	19.03		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.
55	21.03		2	Условные знаки спортивных карт. Топографическая подготовка.
56	26.03		2	Условные знаки спортивных карт.
57	28.03		2	Условные знаки спортивных карт.
58	02.04		2	Топографическая подготовка.
59	04.04		2	Топографическая подготовка.
60	09.04		2	Тактика туристского ориентирования. Соревнования по ориентированию.
61	11.04		2	Техника ориентирования.
62	16.04		2	Техника ориентирования с компасом
63	18.04		2	Техника ориентирования по азимуту
64	23.04		2	Техника ориентирования на местности
65	25.04		2	Тактика туристского ориентирования
66	30.04		2	Тактика туристского ориентирования
67	02.05		2	Тактика туристского ориентирования
68	07.05		2	Тактика туристского ориентирования

69	14.05		2	Соревнования по ориентированию.
70	16.05		2	Соревнования по ориентированию.
71	21.05		2	Соревнования по ориентированию.
72	23.05		2	Соревнования по ориентированию. <i>Итоговый аттестация</i>
		<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

#### История возникновения и развития спортивного ориентирования.(2 часа)

##### *Теоретические занятия*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год.

### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (4 часа)**

#### **2.1. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

##### *Практические занятия*

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по ориентированию.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий- заболоченных участков.

#### **2.2. Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.**

##### *Теоретические занятия*

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности, учащихся в криминальной ситуации.



Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

### ***Практические занятия***

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

## **3. История развития спортивного ориентирования (16 часов)**

### **3.1. Ориентирование по особенностям местных предметов**

#### ***Теоретические занятия***

Обзор развития ориентирования как вида спорта. Виды спортивного ориентирования

#### ***Практические занятия.***

Упражнения по рисункам на приложение вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимут движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

### **3.2. Топографические знаки.**

#### ***Теоретические занятия***

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

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

### **3.3. Топографическая карта**

#### ***Теоретические занятия***

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

#### ***Практические занятия.***

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

### **3.4. Компас. Азимут.**

#### ***Теоретические занятия***

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов.

Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

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

Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### ***Практические занятия.***

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

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника

### **3.5. Измерение расстояний.**

#### ***Теоретические занятия***

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

#### ***Практические занятия.***

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

## **4. Ориентирование на местности (28 часов)**

### **4.1 Техническая подготовка**

#### ***Теоретические занятия***

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

#### ***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах

на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

#### **4.2 Тактическая подготовка**

##### *Теоретические занятия*

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

##### *Практические занятия*

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

#### **4.2. Виды ориентирования, правила соревнований**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

#### **4.3. Топографическая подготовка**

##### *Теоретические знания.*

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

##### *Практические занятия*

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

#### **4.4. Техника ориентирования**

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

#### **4.5. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

#### **4.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка (30 часа)**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия***

##### *Легкая атлетика*

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

##### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

##### *Скалолазание*

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением

препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

#### *Упражнения для развития силы*

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

## **6. Краеведение (4 часов)**

### **6.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

### **6.2. Экскурсионное краеведение**

#### ***Теоретические занятия***

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

## **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)**

### **7.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

### **7.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

### **7.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и

места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь.

## **8. Туристские навыки (быт) (4 часа)**

### **8.1. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

#### ***Практические занятия***

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

## **9. Конкурсная программа (2 часа)**

### **8.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

## **10. Туристские походы ( 6 часов)**

### **10.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

**10.2. Организация быта в походе** Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

#### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы

### **10.3. Питание в туристском походе**

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **10.4. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

## **11. Спортивное ориентирование (40 часов)**

### **11.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

#### ***Теоретические занятия:***

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата.

#### ***Практические занятия***

Права и обязанности участников.

### **4.2. Условные знаки спортивных карт**

#### ***Теоретические занятия:***

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

### **11.3. Техника ориентирования**

#### ***Теоретические занятия:***

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

### **11.4. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

### **11.5. Тактика туристского ориентирования**

#### ***Теоретические занятия:***

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

### **11.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

#### ***Теоретические занятия:***

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **Методическое обеспечение программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие следующего оборудования:

- наглядные пособия: компасы, туристическое снаряжение (личное), карточки с топографическими знаками, карты местности, компас, планшет для ориентирования;

- технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование, экран;

- спортивное оборудование: спортивный зал, баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, лыжи, мячи, маты.



## Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
9. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
10. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
13. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
14. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,
16. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.