

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Новооскольский дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ:



**Директор
МАУДО «Новооскольский ДДТ»
О.А. Голядкина
Приказ № 63 от «31» августа 2022 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по туристско-краеведческой деятельности

Возраст обучающихся: 11-15 лет

**Педагог дополнительного образования:
Нужная Галина Васильевна**

Новый Оскол 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

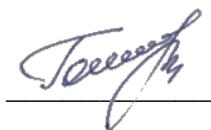
Вид: модифицированная

Автор программы: Нужная Галина Васильевна – педагог дополнительного образования МАУДО «Новооскольский ДДТ»

Программа рассмотрена на заседании Педагогического совета муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Новооскольский дом детского творчества» от «30» августа 2022 г., протокол № 1

Рабочая программа рассмотрена на заседании Педагогического совета муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Новооскольский дом детского творчества» от «30» августа 2022 г., протокол № 1

Председатель:



О.А. Голядкина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности, утверждённой на педагогическом совете МАУДО «Новооскольский ДДТ» от 30 августа 2022 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 216 часов, из них 56 часа отводиться на теорию и 160 часов на практику.

Занятия проходят 3 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема учебных занятий
1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (8 часов)				
1.	01.09		2	Введение в образовательную программу. Т.Б и правила поведения на занятиях.
2	05.09		2	Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований
3.	07.09		2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.
4.	08.09		2	Меры личной безопасности в различных ситуациях. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
2. История спортивного ориентирования (20 часов)				
5	12.09		2	История возникновения и развития спортивного ориентирования
6	14.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Измерение расстояний.
7	15.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов.
8	19.09		2	Топографические знаки
9	22.09		2	Топографическая карта
10	26.09		2	Компас. Азимут.
11	28.09		2	Измерение расстояний
12	29.09		2	Измерение расстояний.
13	03.10		2	Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование
14	06.10		2	Ориентирование карты по компасу.
3. Ориентирование на местности (32 часа)				
15	10.10		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании.
16	12.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
17	13.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
18	17.10		2	Топографическая подготовка
19	19.10		2	Топографическая подготовка
20	20.10		2	Техника ориентирования
21	24.10		2	Техника ориентирования
22	26.10		2	Техника ориентирования
23	27.10		2	Тактика ориентирования
24	31.10		2	Тактика ориентирования

25	02.11		2	Тактика ориентирования
26	03.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
27	07.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
28	09.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
29	10.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
30	14.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.
4. Краеведение (10 часов)				
31	16.11		2	Изучение родного края.
32	17.11		2	Изучение родного края.
33	21.11		2	Краеведение на туристских слётах
34	23.11		2	Экскурсионное краеведение
35	24.11		2	Экскурсионное краеведение
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)				
36	28.11		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях.
37	30.11		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
38	01.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
39	05.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
40	07.12		2	Приемы транспортировки пострадавшего
41	08.12		2	Приемы транспортировки пострадавшего
42	12.12		2	Приемы транспортировки пострадавшего
43	14.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
6. Туристские навыки (быт) (8 часов)				
44	15.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях.
45	19.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях.
46	21.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях.
47	22.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях.
7. Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)				
48	26.12		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.

49	28.12.		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
50	29.12		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах. <i>Промежуточная аттестация.</i>
51	09.01		2	Подъём в гору «ёлочкой».
52	11.01		2	Подъём в гору «ёлочкой».
53	12.01		2	Подъём и спуск с горы.
54	16.01		2	Подъём и спуск с горы.
55	18.01		2	Ходьба на лыжах до 3 км.
56	19.01		2	Игры, эстафеты с использованием лыж
57	23.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
58	25.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
59	26.01		2	Эстафета с использованием лыж.
60	30.01		2	Эстафета с использованием лыж .
61	01.02		2	Игры с мячом.
62	02.02		2	Игры с мячом.
63	06.02		2	Игры с мячом.
64	08.02		2	Игры с мячом.
65	09.02		2	Игры с мячом.
66	13.02		2	Игры с мячом.
67	15.02		2	Игры с мячом.
8. Туристические походы (8 часов)				
68	16.02		2	Краткие сведения о туристических походах. Организация быта в походе.
69	20.02		2	Организация быта в походе. Питание в туристском походе.
70	22.02		2	Питание в туристском походе.
71	27.02		2	Питание в туристском походе. Подведение итогов похода.
9. Спортивное ориентирование (50 часов)				
72	01.03		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.
73	02.03		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.
74	06.03		2	Топографическая подготовка. Условные знаки спортивных карт.
75	09.03		2	Условные знаки спортивных карт.
76	13.03		2	Условные знаки спортивных карт.
77	15.03		2	Топографическая подготовка.
78	16.03		2	Топографическая подготовка.
79	20.03		2	Тактика туристского ориентирования.
80	22.03		2	Техника ориентирования.
81	23.03		2	Техника ориентирования с компасом.
82	27.03		2	Техника ориентирования по азимуту.
83	29.03		2	Техника ориентирования на местности.
84	30.03		2	Тактика туристского ориентирования.

85	03.04		2	Техника и тактика ориентирования в заданном направлении.
86	05.04		2	Техника и тактика ориентирования в заданном направлении.
87	06.04		2	Ориентирование в заданном направлении.
88	10.04		2	Тактика ориентирования по маркированной трассе.
89	12.04		2	Тактика ориентирования по маркированной трассе.
90	13.04		2	Соревнования по ориентированию.
91	17.04		2	Соревнования по ориентированию.
92	19.04		2	Соревнования по ориентированию.
93	20.04		2	Соревнования по ориентированию.
94	24.04		2	Соревнования по ориентированию.
95	26.04		2	Соревнования по ориентированию.
96	27.04		2	Соревнования по ориентированию.
10. Техническая и тактическая подготовка (14 часов)				
97	03.05		2	Техника ориентирования.
98	04.05		2	Техника ориентирования.
99	08.05		2	Техника ориентирования.
100	10.05		2	Тактика ориентирования.
101	11.05		2	Тактика ориентирования.
102	15.05		2	Тактика ориентирования.
103	17.05		2	Тактика ориентирования.
11. Конкурсная программа (4 часа)				
104	18.05		2	Краткие сведения о конкурсной программе.
105	22.05		2	Подбор материала для конкурсной программы.
12. История ориентирования (6 часов)				
106	24.05		2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Измерение расстояний.
107	25.05		2	Топографические знаки, карта.
108	29.05		2	Ориентирование по азимуту. Итоговая аттестация

		ИТОГО	216	
--	--	--------------	------------	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (8 часов)

1.1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Теория: 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.

Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.2. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

Теория: 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.

Практика

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.

1.3. 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.

2. История развития спортивного ориентирования (20 часов)

2.1. История развития спортивного ориентирования

Теоретические занятия

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладные значения ориентирования.

2.2. 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.

2.3. 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). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

2.4. 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.

2.5. 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

2.6. 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.

3. Ориентирование на местности (10 часов)

3.1 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 загрузкой рельефа.

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

3.2 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.

3.3. Виды ориентирования, правила соревнований

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

3.4 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.

3.5. Техника ориентирования

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

3.6. 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.

3.7. Соревнования по спортивному ориентированию

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

4. Краеведение (10 часов)

4.1. Изучение родного края.

Теоретические занятия

Музеи и экскурсионные объекты города и области. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Виртуальная экскурсия по объектам города, района и области,.

4.2. Краеведение на туристских слётах

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

4.3. 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.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

6. Туристские навыки (быт) (8 часов)

6.1. 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.

7. Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)

7.1. 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.

7.2. 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.

8. Туристские походы (8 часов)

8.1. 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.

8.2. 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

8.3. 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.

8.4. Подведение итогов похода

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

9. Спортивное ориентирование (50 часов)

9.1. 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.

9.2. 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).

9.3. 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.

9.4. 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.

9.5. 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.

9.6. 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.

10. Техническая и тактическая подготовка (14 часов).

Теория.

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

11. Конкурсная программа (4 часа)

Теория.

Краткие сведения о конкурсной программе. Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практика.

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

12. История ориентирования (6 часов)

Теория.

Ориентирование по азимуту. 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.

Определение топографической карты. Определение азимутов линий на карте.

Практика.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

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.*

Тест №1.

Тест по теме «Ориентирование на местности»

1. Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте:

А) Полюс. Б) Горизонт. В) Местность. Г) Рельеф. Д) Ориентир.

2. Угол между направлением на север и на какой-нибудь определенный предмет местности.

А) Восток Б) Полюс В) Ориентир Г) Азимут Д) Компас.

3. Умение правильно находить стороны горизонта на местности это?

А) горизонт б) ориентирование

4. Прибор для ориентирования

А) Транспортир. Б) Ориентир В) Компас. Г) Азимут. Д) Нивелир.

5. Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?

А) на юг б) на север В) Туда где встает Солнце

6. Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:

А) Север Б) Запад В) Восток Г) Юг Д) Северо-запад.

7. Ориентироваться можно ?

А) по дороге б) по муравейнику в) по белкам

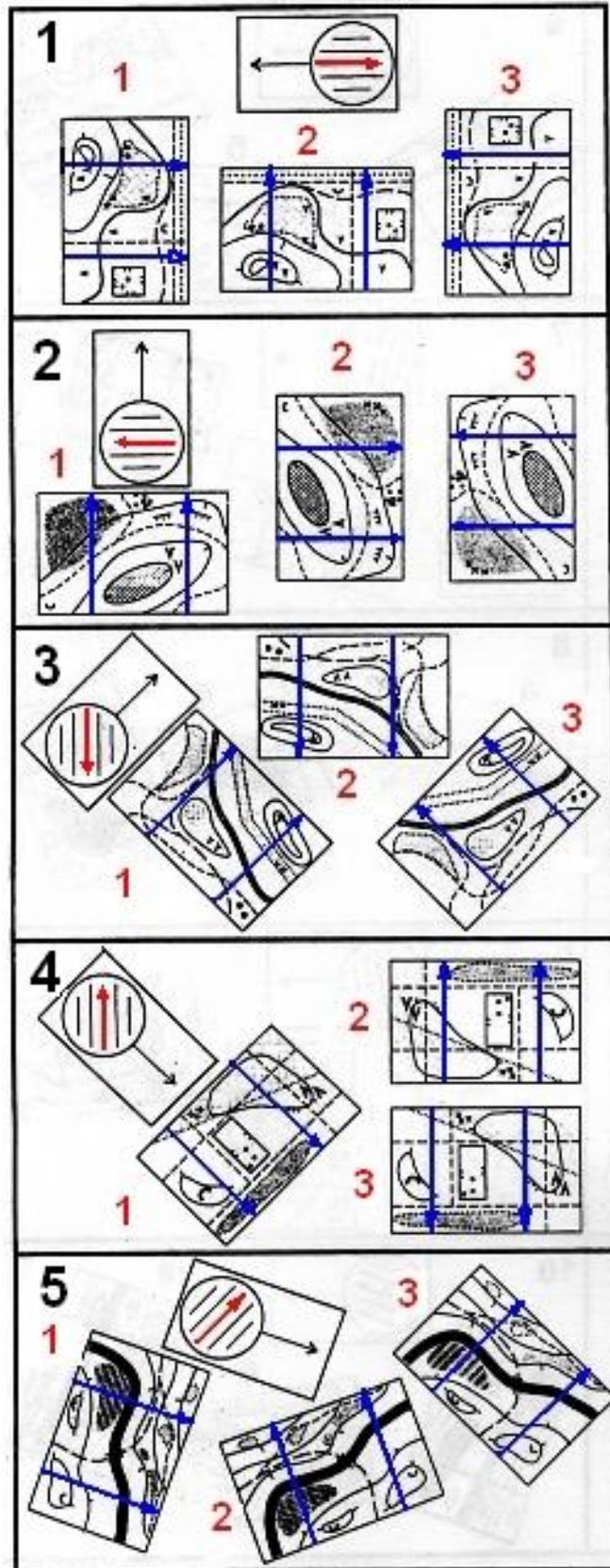
8. Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:

А) Южном Б) Северном В) Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном

9). В каком направлении возвращаются покорители Южного полюса:

А) Восточном. Б) Западном. В) Южном. Г) Северном. Д) Все ответы верны

Тест №2
Какая карта сорентирована по компасу



Топографический диктант

1 вариант

Задание 1:Топографический диктант:

Спишите, заменяя выделенные слова условными знаками поселились у лесника. Его избушка стоит левее **проселочной дороги**, которая пересекает **березовый лес**. На опушке леса **проселочная дорога** переходит в **грунтовую**. По обе стороны которой раскинулись **заросли кустарника**, за ними - **фруктовый сад** и наша **школа**. Все лето мы купались в **озере**, недалеко от него очень красивая **деревянная церковь**, а рядом –**колодец** с прохладной, вкусной

Здравствуй, Андрейка!

Недавно мы водой. В лесу множество интересных **тропинок**, красивые **луга**! Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.

Задание 2 :

Письменно ответить на вопросы

- 1.Что такое топографический план?
- 2.Какова форма Земли?
3. Кто совершил первое кругосветное путешествие?
- 4.Какова длина экватора?
- 5.Чему равен полярный радиус Земли?

2 вариант

Задание 1:Топографический диктант:

Спишите, заменяя выделенные слова условными знаками

Здравствуй, Ваня!

Недавно мы приехали погостить в деревню. Наш **дом** стоит левее **грунтовой дороги**, которая пересекает **сосновый лес**. На опушке леса стоит заброшенная **деревянная мельница**, а рядом с ней - **колодец**. По обе стороны мельницы раскинулись **заросли кустарника**, за ними - **фруктовый сад** и наша **пасека**. Все лето мы купались в **реке**, на ней очень крепкий **металлический мост** с которого мы обычно ныряем, а недалеко от нее очень красивая **каменная церковь**, но рядом – крутой **овраг**, а за ним **болото**. Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.

Задание 2 :

Письменно ответить на вопросы

- 1.Кто открыл морской путь в Индию?
- 2.Что такое экватор?
- 3.Что такое глобус?
- 4.Что такое топографический план?
- 5.Чему равен полярный радиус Земли?