

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

Рекомендована
решением методического
совета МАОУ ДО г.Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 1
«08» сентября 2017 г.

Согласовано
Директор
ГОКУ «Специальная
школьная группа» № 14 г.
Иркутска, Яковлева
Л.И.
«12» сентября 2017 г.



Утверждена
приказом по МАОУ ДО
г.Иркутска «Дворец
творчества»
№ 75-ДО
«12» сентября 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм и спортивное ориентирование на местности»

Адресат программы: 10 – 16 лет (включительно)

Срок реализации: 1 год

Направленность: туристско-краеведческая

Разработчик программы:

Ярославцев Кирилл Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Туризм и спортивное ориентирование» разработана с учётом отдельных положений программ по спортивному туризму и спортивному ориентированию (<http://ddtprk.ru/wp-content/uploads/2014/08/Tuzovskaya.pdf>, <https://multiurok.ru/files/proprogramma-sportivnoie-orientirovaniie.html>) в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12, 33, 58, 59, 75;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 г.;

Направленность программы – туристско-краеведческая, физкультурно-спортивная

Актуальность программы, педагогическая целесообразность:

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности учащихся в естественных природных условиях, что особенно важно в современных условиях, когда дети ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье детей.

Активная и самостоятельная деятельность учащихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Программа «Туризм и спортивное ориентирование на местности» обеспечивает гармонию физического и интеллектуального развития ребенка способствует развитию полноценной

личности с развитыми творческими способностями, профессиональными умениями и человеческими качествами.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых государственных программ по туризму, краеведению и спортивному ориентированию для дополнительного образования настоящая программа имеет следующие особенности:

- программа направлена на обучение основам различных видов спортивного туризма и спортивного ориентирования в едином комплексе с целью выявления устойчивого интереса у детей к определенному виду или направлению и дальнейшей специализации в нем;

- типовые программы узко специализированы и не учитывают региональную специфику.

Обучение по программе строится с учетом следующих региональных особенностей:

• традиционно-сложившейся системы спортивно-массовых мероприятий по туризму и спортивному ориентированию;

• состояния материальной базы, социально-региональной специфики;

• географических и природных особенностей.

- в программе «Туризм и спортивное ориентирование на местности», в отличие от типовых программ, более подробно раскрыты отдельные темы: «Физическая подготовка туриста», «Экологическая подготовка», «Психологическая подготовка туристской группы».

Цель и задачи

Цель:

Развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-спортивную деятельность.

Задачи

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования; физической подготовке, основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений;

- познакомить с природными особенностями Иркутской области;

Развивающие:

развивать

- память, мышление, внимание;

- физические способности у учащихся: силовые и скоростные качества, выносливость, гибкость, ловкость, другие;

- способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;

- навыки судейства соревнований;

Воспитательные:

Способствовать воспитанию:

- коммуникативной культуры: вести общение корректно, в соответствии с этическими нормами; выбирать наиболее подходящий и эффективный способ для коммуникации; определять и нейтрализовать моменты непонимания; способность предотвращать или грамотно разрешать конфликты.

- чувства патриотизма: любви к своему краю, его природе.

- чувства коллективизма;

- бережного отношения к природе.

Адресат программы: дети в возрасте от 10 до 16 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации программы: 1 год: 36 недель, 9 месяцев

Форма обучения: очная

Режим занятий: 6 раз в неделю: 1р по 2ч, 3 р по 2 ч.

индивидуальные – 1р по 3 ч

Особенности организации образовательной деятельности

Особенность образовательной деятельности при реализации программы - выездные занятия в виде учебно-тренировочных походов, экспедиций, соревнований.

Комплекс основных характеристик программы

Объем программы: Общее количество учебных часов – 288 часов:

Групповые занятия – 180 ч;

Индивидуальные занятия – 108 ч

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Спортсмена-ориентировщика замените на ориентировщика

1. Физическая подготовка (ОФП и СФП) туриста и ориентировщика

Беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь.

Разминка для различных видов занятий. ОФП: бег, гимнастические, акробатические, силовые и другие упражнения для развития всех групп мышц. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, квадрат, лапта и другие.

Игры на местности с элементами ориентирования.

Лыжи (прогулки и бег на лыжах). Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны (в том числе с рюкзаком). Отработка правильных падений и торможений при движении на лыжах по пересеченному рельефу.

Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий.

СФП. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и т.п.). Тренировочные занятия по совершенствованию техники передвижения, используемой в этих видах туризма (например: тропление лыжни в лыжном походе, в зависимости от снега, рельефа, скольжения, вида лыж, веса рюкзака и т.п.).

СФП спортсмена-ориентировщика. Бег по закрытой, пересеченной и болотистой местности (по дорогам, тропам и в отсутствии их). Тренировки на развитие выносливости при движении (беге) в неблагоприятных погодных условиях. Развитие памяти спортивной карты в движении, беге (несколько вариантов занятий по сложности). Различные игровые занятия для развития мышления, памяти, чувства времени, расстояния, направления и др. качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

ОФП и СФП в учебно-тренировочных походах. Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов. Определение правильного темпа движения туристской группы.

Обучение и отработка личной и групповой страховки на учебных занятиях, в учебно-тренировочных походах.

Физические работы при устройстве бивака. Обучение правильной, быстрой и экономичной работе с топором и пилой. Техника безопасности при работе с этими инструментами. Соревнования двух подгрупп по быстрой и правильной организации бивака в походных условиях.

2. Организация туристского спортивного похода. Разработка маршрута похода и графика движения. Распределение обязанностей туристской группы. Краеведение

Выбор района путешествия и сбор информации для проведения похода. Распределение обязанностей в туристской группе (начиная с подготовительного периода похода).

Разработка маршрута похода и графика движения. Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневков, радиальных выходов, запасных вариантов маршрута, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях.

Оформление необходимых документов на совершаемый поход. Постановка целей и задач похода. Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода. Краеведение, сбор информации о районе похода. Определение интересных объектов и корректировка маршрута.

Практические занятия и контрольные работы по разработке маршрута похода, составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода. Подбор и распределение снаряжения похода среди его участников. Разбор контрольных работ. Разработка маршрута и организация похода с учетом предложений обучаемых.

3. Топографическая подготовка туриста и ориентировщика. Ориентирование на местности

Виды карт. Карта топографическая, вырисовка с нее, абрис, схема и карта для спортивного ориентирования. Принципиальные различия этих карт.

Масштабы топографических и спортивных карт.

Изучение и повторение условных знаков различных видов карт. Игровые (в том числе совмещенные с бегом) тренировки по проверке знаний условных знаков этих карт. Рисовка карты на чистом листе по рассказу преподавателя.

Рисовка карты спортивного зала, класса, района школы. Старение и корректировка карт.

Соревнования по ориентированию в спортивном зале (несколько вариантов).

Топографический диктант. Решение различных топографических задач (комплекс занятий) на запоминание условных знаков, маршрута, информации карты, на быстрое и правильное чтение карты. Решение этих топографических задач в движении, беге.

Компас. Подбор компаса. Уход за компасом и проверка его исправности. Работа с компасом и картой. Азимут, движение азимутом (техника движения). Взятие азимута с карты с

использованием различных типов компасов. Соревнования по азимутальному ориентированию.

Перенесение информации из различных источников и различных карт на одну общую карту (схему).

Ориентирование по компасу и карте, по различным особенностям местных предметов. Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения.

Бег азимутом с компасом и картой на закрытой местности и корректировка правильного направления движения по встречным ориентирам. Разбор наиболее частых ошибок в ориентировании.

4. Тактическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Психологическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика.

Тактика спортивного похода. Выбор тактики с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.).

Тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Выбор тактики движения по дистанции.

Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований. Тактика взаимодействия с соперниками на дистанции. Спортивное ориентирование как игровой вид спорта.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки в туризме и спортивном ориентировании.

Выбор правильной тактики с учетом технической подготовки.

Психологическая подготовка туристской группы. Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный. Разрешение спорных ситуаций в группе, их профилактика. Психотехнические игры, тесты, задания.

5. Особенности водных и других видов походов

Виды судов для водных походов. Транспортировка, сборка и ремонт туристских судов. Подбор «ремнабора» для водного похода.

Специальное снаряжение для водного похода. Правильная загрузка судна. Естественные препятствия и опасные места на маршруте водного похода, их преодоление. Организация бивака в водном походе.

Движение группы (судов) на различных участках маршрута. Организация страховки в водном походе. Ориентирование в водном походе.

Транспортировка перевернувшегося, затонувшего судна к берегу.

Правильная посадка гребца. Отработка техники работы с веслом на различных видах судов и различного рода препятствиях.

Водные маршруты по Новгородской области и близлежащим районам. Организация и проведение водного (пеше-водного) похода.

Другие виды туристских походов. Их особенности (снаряжение, маршруты, питание и т.д.).

6. Туристское снаряжение. Снаряжение и инвентарь для спортивного ориентирования

Личное туристское снаряжение, его изготовление, ремонт и модернизация. Подбор личного снаряжения исходя из индивидуальных особенностей. Подбор группового снаряжения для различных видов походов. Работа заведующего снаряжением в подготовительный, походный и послепоходный периоды. Ремонт снаряжения в походе и после похода. Технология изготовления некоторых видов туристского снаряжения. Новые образцы туристского снаряжения. Экипировка спортсмена-ориентировщика для различных видов соревнований. Изготовление некоторых видов инвентаря для спортивного ориентирования.

7. Организация походного бивака

Выбор места для бивака. Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря. Распределение обязанностей при организации бивака. Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование для питания даров природы. Организация привала в походе. Организация бивака при проведении дней, в местах частого проведения походов. Снятие бивака, уборка места бивака. Организация бивака в неблагоприятных погодных условиях, в темное время суток, в экстремальных ситуациях, при потере или порче снаряжения. Практические занятия по быстрой и правильной установке походного бивака, разжиганию костра и приготовлению пищи.

8. Врачебный контроль. Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему в походе, на соревнованиях.

Общегигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Вода, используемая в походе. Способы обеззараживания воды. Прохождение врачебного контроля при организации сложных многодневных походов.

Самоконтроль, приемы самоконтроля.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье, работоспособность и безопасность.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

Различные травмы, заболевания и их лечение. Состав походной аптечки. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка.

9. Разбор проведенных походов, соревнований, учебных дистанций. Составление отчета о походе

Разбор итогов похода проводится в форме беседы. Учитываются высказывания всех участников, решающее слово остается за руководителем. Разбор похода направлен на устранение ошибок и недостатков в организации похода.

Разбор дистанций, соревнований. Ошибки технические и тактические. Выявление ошибок при разборе вносит корректировку в планы работы, в некоторые виды занятий и методику их проведения. Отчет о походе. Виды отчетов и их составление. Распределение обязанностей среди участников при составлении отчета. Разрядные требования в спортивном туризме и спортивном ориентировании. Присвоение спортивных разрядов. Просмотр фотографий, слайдов, кино- и видеофильмов о походах. Изготовление фотогазет о походах, туристских слетах и соревнованиях.

10. Экологическая подготовка. Охрана природы в походах

Влияние деятельности человека на природу. Изучение этого фактора на примере туристских маршрутов, знакомых учащимся.

Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на природу.

Природоохранная деятельность в походе.

Способы тушения пожара в лесу. Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними. Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды.

11. Инструкторская и судейская практика в различных видах туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию

Изучение правил различных видов туристских соревнований, соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности судей по этим видам соревнований. Должности судей и обслуживающего персонала. Их права и обязанности. Составы судейских бригад.

Работа в качестве судей при проведении школьных соревнований, учебных соревнований в процессе обучения. Помощь и практика в постановке дистанций этих соревнований. Разбор ошибок в постановке дистанции и судействе соревнований.

Инструкторская практика при проведении туристских походов с «новичками».

12. Учебные соревнования и учебно-тренировочные походы

Соревнования по спортивному ориентированию: заданное направление, маркированная трасса, выбор, ночное ориентирование. Соревнования с элементами ориентирования. Различные виды туристских соревнований, соревнования по технике различных видов туризма.

13. Права и обязанности участников и руководителя похода. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований и походов

Ознакомление с требованиями по технике безопасности перед проведением каждого похода.

Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебных занятий в спортивном зале, классе, спортивной площадке.

Техника безопасности на соревнованиях по спортивному ориентированию. Подробное изучение инструкций по проведению походов и путешествий со школьниками.

14. Специальная подготовка к летним (зачетным) походам и соревнованиям и их проведение

Специальная подготовка включает в себя комплексное повторение по курсу. Проведение зачетного похода, соревнования является итогом работы в течение года, своеобразным экзаменом для учащихся, осмотром их достижений.

Планируемые результаты

По результатам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Предметные

1. Учащиеся будут знать:
 - природные особенности Иркутской области;
 - технику безопасности при выполнении физических упражнений, организации похода, преодолении естественных препятствий;
 - принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности;
 - правила соревнований по различным видам туризма и спортивного ориентирования, нормативы;
2. У учащихся будут сформированы умения и навыки:
 - правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
 - правильно «читать» спортивную и топографическую карту, быстро получая максимальное количество, уметь определять с различных карт азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;
 - выполнения различных топографических задач для спортивных туристских походов 1-3 степени сложности, дистанций спортивного ориентирования М, Ж - 15, исправить ошибку при потере ориентировки;
 - разрабатывать маршруты походов 1-3 степени сложности, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;
 - выполнения различных обязанностей участниками туристской группы, включая помощника руководителя похода;
 - правильно разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);
 - правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
 - осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
 - технику движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
 - оказания первой медицинской помощи пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой, способы транспортировки пострадавшего в походе;
 - работы в качестве спортивных судей соревнований и помощника в постановке дистанции.
3. Учащиеся смогут выполнить нормативы

Метапредметные

У учащихся будут развиты:

- память, мышление, внимание;
- физические способности: силовые и скоростные качества, выносливость, гибкость, ловкость, другие;

- способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;

Личностные

У учащихся будут проявлять:

- коммуникативную культуру - умения: вести общение корректно, в соответствии с этическими нормами; выбирать наиболее подходящий и эффективный способ для коммуникации; определять и нейтрализовать моменты непонимания; способность предотвращать или грамотно разрешать конфликты.
- чувство патриотизма: любовь к своему краю, его природе.
- чувство коллективизма;
- бережные отношения к природе.

Наиболее способные учащиеся смогут:

- выполнить норматив значка «Юный турист» и III-го юношеского спортивного разряда по туризму;
- выполнить норматив II-го юношеского разряда по туризму, участвовать в составе сборной команды на городских соревнованиях по туризму, выполнить норматив значка «Турист России»;
- выполнить норматив I-го юношеского разряда по туризму, иметь звание «Судья по спорту»;
- выполнить III-й взрослый разряд по туризму, иметь опыт участия в походах с элементами 2-3 категории сложности, выполнить норматив III-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Всего	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Индивидуальное обуч.		
1.	Раздел 1 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП) туриста и спортсмена-ориентировщика					
1.1.	Тема 1.1. Беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь.	2		2	4	
1.2.	Тема 1.2. Разминка для различных видов занятий. ОФП: бег, гимнастические, акробатические, силовые и другие упражнения для развития всех групп мышц.	2	10	2	14	
1.3.	Тема 1.3. Лыжи (прогулки и бег на лыжах). Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны (в том числе с рюкзаком).	4		2	6	

1.4.	Тема 1.4. Лыжи (прогулки и бег на лыжах). Отработка правильных падений и торможений при движении на лыжах по пересеченному рельефу.	4		2	6	
1.5.	Тема 1.5. Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий.	2		3	5	
2.	Раздел 2 2. Организация туристского спортивного похода. Разработка маршрута похода и графика движения. Распределение обязанностей туристской группы. Краеведение					
2.1.	Тема 2.1. Выбор района путешествия и сбор информации для проведения похода. Распределение обязанностей в туристской группе (начиная с подготовительного периода похода).			2	2	4
2.2.	Тема 2.2. Разработка маршрута похода и графика движения. Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневок, радиальных выходов, запасных вариантов маршрута, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях.	2	6	2	10	
2.3.	Тема 2.3. Оформление необходимых документов на совершаемый поход. Постановка целей и задач похода. Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода.	4	6	2	12	
2.4.	Тема 2.4. Краеведение, сбор информации о районе похода. Определение интересных объектов и корректировка маршрута. Практические занятия и контрольные работы по разработке маршрута похода, составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.	2	8	4	14	
2.5.	Тема 2.5 Подбор и распределение снаряжения похода среди его участников. Разбор контрольных работ. Разработка маршрута и организация похода с учетом предложений обучаемых.		10	4	14	
3	Раздел 3 Топографическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика. Ориентирование на местности					
3.1	Тема 3.1. Виды карт. Карта топографическая, вырисовка с нее, схема и карта для спортивного ориентирования. Принципиальные различия этих карт.	2	8	2	12	
3.2	Тема 3.2. Масштабы топографических и спортивных карт. Изучение и повторение условных знаков различных видов карт. Игровые (в том	2	8	2	12	

	числе совмещенные с бегом) тренировки по проверке знаний условных знаков этих карт. Рисовка карты на чистом листе по рассказу преподавателя.					
3.3	Тема 3.3. Топографический диктант. Решение различных топографических задач (комплекс занятий) на запоминание условных знаков, маршрута, информации карты, на быстрое и правильное чтение карты. Решение этих топографических задач в движении, беге.	2	8	2	12	
4	Раздел 4. Тактическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Психологическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика.					
4.1	Тема 4.1. Тактика спортивного похода. Выбор тактики с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.).			2	2	
4.1.1	Тема 4.1.1. Тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика.	2	2	2	6	
4.1.2	Тема 4.1.2. Выбор тактики движения по дистанции. Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований.	2	2	2	6	
4.1.3	Тема 4.1.3. Выбор тактики движения по дистанции.		2	2	4	
4.1.4	Тема 4.1.4. Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований.		2	2	4	
4.1.5	Тема 4.1.5. Тактика взаимодействия с соперниками на дистанции.		2	2	4	
4.1.6	Тема 4.1.6. Спортивное ориентирование как игровой вид спорта.		2	2	4	
4.1.7	Тема 4.1.7 Взаимосвязь технической и тактической подготовки в туризме и спортивном ориентировании.		2	2	4	
4.1.8	Тема 4.1.8. . Выбор правильной тактики с учетом технической подготовки.		2	2	4	
4.1.9	Тема 4.1.9. Психологическая подготовка туристской группы. Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды.	2		2	4	
4.1.10	Тема 4.1.10. Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды.	2		2	4	
4.1.11	Тема 4.1.11. Лидер формальный и неформальный.	2			2	
4.1.12	Тема 4.1.12. Разрешение спорных ситуаций в группе, их профилактика. Психотехнические игры, тесты, задания.	2		2	4	
4.2.	Тема 4.2. Техническая подготовка					
4.2.1	Тема 4.2.1. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.	2	2	2	6	

4.2.2	Тема 4.2.2. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	2	2	2	6	
4.2.3	Тема 4.2.3. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	2	2	2	6	
4.2.4	Тема 4.2.4. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	2	4	2	8	
4.2.5	Тема 4.2.5. Анализ путей движения.	4		2	6	
4.2.6	Тема 4.2.6. Техническая разминка.		6	2	8	
4.2.7	Тема 4.2.7. Выбор "нитки" движения.	2	2	2	4	
4.2.8	Тема 4.2.8. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2	4	
4.2.9	Тема 4.2.9. Точное ориентирование на коротких этапах.	2		2	4	
4.2.10	Тема 4.2.10. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.	2	2	2	6	
4.3	Тема 4.3. Тактическая подготовка					
4.3.1	Тема 4.3.1. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	2	2	2	6	
4.3.2	Тема 4.3.2 Анализ путей движения.	2	2	2	6	
4.3.3	Тема 4.3.3. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.	2	2	2	6	
5	Раздел 5 Особенности лыжных спортивных походов					
5.1	Тема 5.1. Снаряжение для лыжных походов. Выбор лыж, креплений, обуви.					
5.1.1	Тема 5.1.1. Особенности личного и группового снаряжения для лыжных походов. Бивак в лыжном походе. Особенности выбора и прохождения маршрута лыжного похода. Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни. Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).	2	4	2	8	
5.1.2.	Меры профилактики обморожений и простудных заболеваний.	2	3	2	7	
5.1.3.	Ремнабор для лыжного похода. Ремонт лыж в походных условиях.	2	3	2	7	
5.1.4.	Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни. Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).	2	4	2	8	
	Раздел 6 Особенности водных и других видов походов					
6.1	Тема 6.1. Виды судов для водных походов. Транспортировка, сборка и ремонт туристских судов. Подбор ремнабора для водного похода.					
6.1.1	Тема 6.1.1. Специальное снаряжение для водного похода. Правильная загрузка судна. Естественные препятствия и опасные места					

	на маршруте водного похода, их преодоление. Организация бивака в водном походе.					
6.1.2	Тема 6.1.2. Движение группы (судов) на различных участках маршрута. Организация страховки в водном походе. Ориентирование в водном походе. Транспортировка перевернувшегося, затонувшего судна к берегу.			2	2	
6.1.3	Тема 6.1.3. Правильная посадка гребца. Отработка техники работы с веслом на различных видах судов и различного рода препятствиях. Водные маршруты по Новгородской области и близлежащим районам. Организация и проведение водного (пешеходного) похода. Другие виды туристских походов. Их особенности (снаряжение, маршруты, питание и т.д.).			2	2	
6.2	Тема 6.2. Краеведение.					
6.2.1	Тема 6.2.1. Родной край, его природные особенности.			2	2	
6.2.2	Тема 6.2.2. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки.			2	2	
6.2.3	Тема 6.2.3. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.			2	2	
6.2.4	Тема 6.2.4. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.			2	2	
6.2.5	Тема 6.2.5. Охрана природы. Законодательство по охране природы. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.			4	4	
7	Раздел 7. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке			3	3	мониторинг
	Итого		180	108	288	

**Календарный учебный график
Групповые занятия**

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	г р и н д																																			
	Промежуточная аттестация																																			
Всего часов	15			20				25				25				15				20				20				20				20				
Объем	На 1 группу -180 ч; на 3 группы – 540 ч																																			

Индивидуальные занятия

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	и н д																																			
	Промежуточная аттестация																																			
Всего часов	6			12				15				16				9				13				12				12				12				
Объем	108 ч																																			

**Условия реализации программ
Материально-технические
Для проведения учебных занятий необходимо:**

1	Наименование	Кол-во
2	Палатка туристская (2-4-х местная)	2-4 шт.
3	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
4	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
5	Топор походный	1-2 шт.
6	Пила (облегченная с чехлом)	1 шт.
7	Медицинская аптечка	1 компл.
8	Походный ремонтный набор	1 компл.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 20 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
15	Фотоаппарат	1 шт.
16	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
17	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
18	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
19	Секундомер	2-3 шт.
20	Компас спортивный	5-7 шт.
21	Рюкзак	5-7 шт.
22	Спальный мешок	5-7 шт.
23	Коврик походный	5-8 шт.
24	Накидка от дождя	5-9 шт.
25	Лыжи	2-3 шт.
26	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	2-3 шт.
27	Планшет для корректировки спортивной карты	1-3 шт.

Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы.

Входной контроль – наблюдение, собеседование

Текущий контроль – наблюдение, тестирование, соревнования, походы

Промежуточная (итоговая) аттестация - мониторинг

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для юных туристов-ориентировщиков можно рекомендовать следующий мониторинг:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

3. Контроль за техникой.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Оценочные материалы (приложение 1).

Методические материалы.

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия «по звеньям» или индивидуально-групповые. Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятиях. Предпочтение отдается практическим занятиям.

Виды учебных занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования, походы, экскурсия.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей учащихся.

В силу специфики туризма организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных туристов.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в туризме и спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса

Дидактический материал

1. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
2. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
3. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
4. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
5. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения).
6. Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
7. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)

Картографический материал

1. Карты для занятий спортивным ориентированием.
2. Карты для совершения однодневных маршрутов.
3. Карты для совершения многодневных походов.
4. Карты Иркутской области.

Методические пособия, разработки

1. Акимов В. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск: Полымя, 1987.
2. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1987.
3. Спортивное ориентирование: правила соревнований. - М., ФиС, 1987 .
4. Топографические атласы Иркутской области, СПб.: Военная картографическая фабрика, 1997

Рекомендуемая литература для педагога

1. Выживание в экстремальных условиях, - М.: ИПЦ Русский раритет, 1993.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: ФиС, 1990.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
4. Мацюцкий С.П. Туристу о растениях - М., Профиздат 1988.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов: сборник нормативных документов и справочных материалов. - М.: Профиздат, 1987.
6. Попчиковский В.Ю. Туристские спортивные маршруты. - М.: Профиздат, 1989.
7. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства: опыт Винницкой Федерации спортивного ориентирования. - Новгород: Радуга, 1997.
8. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.

Иные компоненты

- Оценочные материалы (приложение 1)
- Календарно-тематический план (приложение 2)