

**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 № 2 от 10.09.2018 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 10.09.2018 г №199 -ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм и спортивное ориентирование на местности»**

Адресат программы: дети 10 – 16 лет

Срок реализации: 2 месяца

Направленность: туристско-краеведческая

Разработчик программы:

Ярославцев Кирилл Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2018 года

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Информационные материалы и литература.....	3
1.2	Направленность программы.....	3
1.3	Актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.4	Отличительные особенности программы.....	4
1.5	Цель и задачи программы.....	4
1.6	Адресат программы.....	5
1.8	Форма обучения.....	5
1.9	Режим занятий.....	5
1.10	Особенности организации образовательной деятельности.....	5
2	Комплекс основных характеристик программы.....	5
2.1	Объём программы.....	5
2.2	Содержание программы.....	5
2.3	Планируемые результаты.....	6
3	Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
3.1	Учебный план	6
3.2	Календарный учебный график	8
3.3	Формы аттестации. Оценочные материалы.....	9
3.5	Методические материалы.....	10
3.6	Список литературы.....	12
4	Иные компоненты.....	12

1. Пояснительная записка

2. 1.1. Информационные материалы о программе.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование на местности» (далее – программа) 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/proghramma-sportivnoie-orientirovaniie.html>) в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12, 33, 58, 59, 75;
 - Порядка 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.

1.2. Направленность программы – туристско-краеведческая, физкультурно-спортивная

1.3. 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 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. 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.

1.4. 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».

1.5. Цель и задачи

Цель:

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

Задачи

Образовательные:

- 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;

- умения и навыки:

• оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;

• организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

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;
- стремление к здоровому образу жизни.

1.6. Адресат программы: программа рассчитана для работы с детьми возрасте от 10 до 16 лет.

1.7. Срок реализации программы: 2 месяца: 7,5 недель.

1.8. Форма обучения: очная

1.9 Режим занятий: групповые занятия: 2 р/н по 2 часа на 1 группу. Индивидуальные занятия: 1 р/н по 2 часа. Продолжительность 1 учебного часа - 30 минут, перерыв - 10 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме, предусматривает выездные занятия в виде учебно-тренировочных походов, экспедиций, соревнований.

3. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем программы: Общее количество учебных часов – 45 часов:

Групповые занятия – 30 ч.

Индивидуальные занятия – 15 ч.

2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

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.

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

Разработка маршрута похода и графика движения. Оформление необходимых документов на совершаемый поход. Постановка целей и задач похода. Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода. Выбор района путешествия и сбор информации для проведения 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. 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.

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.

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

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

Выбор тактики движения по дистанции. Тактика взаимодействия с соперниками на дистанции.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки в туризме и спортивном ориентировании.

Выбор правильной тактики с учетом технической подготовки.

2.3. Планируемые результаты

По результатам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Предметные –

Знания:

-природные особенности Иркутской области;

-техника безопасности при выполнении физических упражнений, организации похода, преодолении естественных препятствий;

-принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности;

2. умения и навыки:

-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 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;

-оказания первой медицинской помощи пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой, способы транспортировки пострадавшего в походе;

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

Метапредметные

Умения и навыки:

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

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Личностные

- 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.

Проявление:

- чувства патриотизма: любовь к своему краю, его природе.
- чувства коллективизма;
- бережное отношение к природе;
- стремление к здоровому образу жизни.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Инд. занятия	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего		
1.	Раздел 1 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП) туриста и ориентировщика					
1.1.	Тема 1.1. Физическая подготовки. Направления и формы	2		2	2	
1.2.	Тема 1.2. Разминка для различных видов занятий.	2	4	6	2	
1.3.	Тема 1.3. Обязанности каждого члена туристской группы.	2	2	4	1	
1.4.	Тема 1.4. Материальное обеспечение похода.	2		2	1	
	Итого по разделу	8	6	14	6	
2	Раздел 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.		2	2	2	
2.2.	Тема 2.2. Разработка маршрута похода и графика движения.	2	4	6	1	
2.4.	Тема 2.4. Краеведение, сбор информации о районе похода.	1	1	2	1	
2.5.	Тема 2.5. Материальное обеспечение похода				1	
	Итого по разделу	3	7	10	5	
3	Раздел.3. Топографическая подготовка туриста и ориентировщика. Ориентирование на местности.					
3.1	Тема 3.1. Топографическая карта. Виды карт.	1		1	1	

3.2	Тема 3.2. Масштаб топографических и спортивных карт.	1	1	2	1	
3.3	Тема 3.3. Топографический диктант. Решение топографических задач.	1	2	3	1	
	Итого по разделу	3	3	6	3	
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Психологическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика.	1		1	1	
4.1	Тема 4.1. Тактика спортивного похода.	1		1	1	
	Итого	15	15	30	15	Мониторинг нормативы

3.2. 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																											
Недели обучения	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	4	4	4	4	4	4	4	2																																																							
Промежуточная аттестация																																					Мониторинг, нормативы																										
Всего часов	12			16				2																																																							
Объем	30 часов на 1 группу, на 4 группы – 120 ч.																																																														

Индивидуальные занятия

Месяц	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май						
	1	2	3	4	5	6	7,5	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																											
Недели обучения																																																															
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	1																																																							
Промежуточная аттестация																																											Мониторинг, нормы																				
Всего часов	6							8							1																																																
Объем	15 часов																																																														

3.3.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	Карabin 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.

3.4.Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы.

Входной контроль – наблюдение, собеседование

Текущий контроль – наблюдение, тестирование.

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).

3.5. 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)

Методические пособия, разработки

1. Акимов В. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск: Польша, 1987.
2. Лукьянов 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

3.6.Список литературы

1. Выживание в экстремальных условиях, - М.: ИПЦ Русский раритет, 1993.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: ФиС, 1990.
3. Лукьянов 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.

4. Иные компоненты

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