

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого
муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДТ»
Суходоева С.В.
«31» августа 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Азбука туризма»**

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Балашова Марина Умаровна,
педагог дополнительного
образования

с.Красное, 2017 г.

Пояснительная записка

Программа, модифицированная на основе программы, разработанной Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением дополнительного образования «Дом творчества» Ленинск-Кузнецкого муниципального района предназначена для детей 9 - 14 лет. Программа составлена на основании существующих типовых программ «Юные туристы-спасатели», «Юный турист».

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «перспективных и неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- в комплексе предметом «Спортивно туризм», укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Объем знаний и содержание практической деятельности в туризме непрерывно расширяются и углубляются. Изменились и расширились потребности современных детей и их родителей. Изменились также и требования, предъявляемые к дополнительному образованию детей. Типовая программа уже не соответствует современным требованиям. Поэтому возникла необходимость разработать программу с расширенным объемом получаемых детьми знаний и, соответственно, рассчитанную на более продолжительный срок обучения и увеличение количества учебных часов. В этой программе, в отличие от типовой, уделяется большее внимание воспитательным и развивающим аспектам образовательного процесса, а также подготовке к учебно-тренировочным выездам, соревнованиям и походам, что всегда имело важное значение для эффективных занятий детей туризмом и спортом. Программа составлена с учетом применения различных приемов и методов обучения, новых технологий с опорой на современные методические и учебные пособия, нормативно-правовые документы. Эта программа является результатом интеграции спортивного и туристского многоборья со спортивным туризмом и именно в результате этого и должна добиться излагаемых ниже целей.

Цель программы

Целью данной программы является создание дружного коллектива физически, умственно и нравственно развитых людей, адаптированных к полноценной жизни в современных условиях, укрепление и поддержание здоровья, достижение определенных спортивных

результатов, организация досуга учащихся, профилактика асоциальных явлений в среде учащихся средних учебных заведений

Основные задачи:

- получение знаний и научиться конкретным приемам туристской техники,
- привитие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом.
- обучение основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- выработать стиль поведения и бережного отношения к природе;

Виды задач:

Обучающие:

- Знакомство с различными видами туризма и спортивного многоборья.
- Приобретение технических и тактических навыков многоборья в зале и на выездах.
- Подготовка к участию в походах различной сложности.
- Подготовка к участию в районных, региональных соревнованиях по основным и смежным видам спорта (спортивный туризм, спортивное ориентирование и т.п.).
- Расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, физической культуре, географии и биологии, их актуализация.
 - Формирование навыков оказания доврачебной помощи себе и своим товарищам, навыков восстановления после физических нагрузок, массажа и самомассажа, аутотренинга, релаксации; навыков ведения поисково-спасательных работ в различных условиях.
- Приобретение знаний и умений по этике и основам психологии применительно к конкретной обстановке.

Развивающие:

- Включение детей в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально- коммуникативного, социального опыта.
- Развитие качеств, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность.
- Повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей. Организация активного отдыха после школы

Воспитательные:

- Духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции
- Воспитание школьников в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме у детей и подростков.
- Создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих ребенку испытать чувство собственной значимости, признание окружающих.
- Удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных интересов.

- Формирование навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при больших физических нагрузках.
- Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд или инструкторов.

Основные концептуальные подходы к программе «Спортивный туризм»

Учитывая содержание программы, руководителем определено наиболее актуальные концептуальные подходы, которыми и руководствуется в своей деятельности.

Создать психологические, методические, организационные, технические условия. К наиболее значимой функции можно отнести формирование у детей мотивации к познанию и творчеству. Педагог создает воспитательное пространство, в котором каждый ребенок выстраивает поле своей жизнедеятельности, исходя из собственной сущности, опираясь на свои личностные ресурсы.

Основой такого воспитательного пространства является гибкая схема действий педагогов, опирающихся на инициативу и активность ребенка. Руководитель планирует свою деятельность не только в соответствии с собственными целями, но и на основе осмысления проблем детей, учитывая тот факт, что любая деятельность является средством развития ребенка. Важнейшим условием развития личности становится благоприятный психологический климат такой среды, в которой нет необходимости тратить силы на защиту, и они тратятся только на развитие.

Организация учебного процесса

Программа предусматривает три этапа обучения общим объемом 3 года (216 учебных часов): (должно быть 216 часов) курс начальной подготовки: возраст обучающихся 9–10 лет (учащиеся III — IV классов); срок реализации один год. Курс учебно-тренировочной подготовки: возраст обучающихся – 11-12 лет (учащиеся V—VI классов); срок реализации один год. Курс совершенствования: возраст обучающихся – 13-14 лет (учащиеся VII—VIII классов); срок реализации один год. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям спортивным туризмом. Переход на следующий или более высокий уровень обучения осуществляется после практического и теоретического тестирования учащихся и может быть как групповым, так и индивидуальным. Предусматривается вариант приема учащегося сразу на более высокий уровень обучения после собеседования.

Для успешной общественной и спортивной деятельности учащимся важно совмещать теоретические знания с физической подготовкой и практическим туристским опытом. Это вызывает необходимость при подготовке и повышении квалификации учащихся туристских и спортивных объединений обеспечивать более глубокую специализацию обучения для работы с конкретным контингентом, в определенном виде туризма, на том или ином уровне обучения.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Занятия проводятся в течении учебного года, начинаются в начале сентября и заканчиваются в мае. В летний период проходят многодневные (июль, август) и соревнования по спортивному туризму (июль).

Практические занятия составляют большую часть программы. Учебно-тренировочные занятия проводятся (на пришкольном участке, стадионе, спортзале). Можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. К концу года дети должны владеть минимумом туристских знаний и умений, иметь хорошую физическую подготовку.

Критерии оценки: Дети должны уметь и знать:

- знать правила техники ТБ и соблюдать их;
- уметь ориентироваться на местности, работать с картой и литературой;
- владеть навыками специальной (технической) подготовкой;
- находиться в хорошей физической форме
- уметь применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Структура программы

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности
Ожидаемые результаты: Создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях. Достижение определенных спортивных результатов. Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх и конкурсах, анализ участия в туристских и спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся

Этап начальной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- познакомить с основами техники туризма и ориентирования;
- воспитывать черты характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап учебно-тренировочной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности и познавательной активности;
- овладеть основами туризма;

Этап совершенствования:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности и познавательной активности;
- ;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Формы реализации программы.

Программа включает теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);

практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия проводятся в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на спортивной площадке. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся.

Формы и режим занятий:

Занятия проходят на базе МБОУ «Краснинская СОШ», в спортивном зале и на спортивной площадке.

На первом году обучения в неделю планируется на теоретическую часть отводить 1 - 2 час, на практическую часть до 20 часов. На втором-третьем годах обучения в неделю планируется на теоретическую часть отводить 1 час, на практическую часть – 20-25 часов. Кроме учебно-тренировочных занятий планируется участие в соревнованиях и походах вне сетки часов. При подготовке к соревнованиям предусматривается работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы), а также индивидуальная работа с детьми. Программа предусматривает краткое ежегодное повторение уже пройденного материала в процессе изучения нового материала по этой же теме. Программа также предусматривает активную работу летом, в рамках летней оздоровительной кампании, вне сетки часов, выездных мероприятий (походов и региональных соревнований). При проведении некоторых занятий предусматривается приглашение специалистов по различным разделам знаний для более

глубокого и совершенного усвоения материала учащимися и обмена опытом между педагогами.

Формы проведения – занятий:

Основные формы подведения итогов реализации программы Основные формы подведения итогов реализации программы: игры, конкурсы, соревнования, отчеты о походах и экспедициях

Основные формы подведения итогов реализации ОП:

Основные формы подведения итогов реализации программы: игры, конкурсы, соревнования, отчеты о походах и экспедициях.

Учебно-тематический план программы:

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организация и содержание работы. Техника безопасности	2	0	2
2.	Безопасность в туризме и спорте	2	4	6
3.	История туристского движения	2	0	2
4	Туризм и краеведение	2	5	7
5	Туризм и география	2	5	7
6	Фото и видео в туризме и спорте	2	5	7
7	Правила проведения походов	2	0	2
8	Туристский быт:	2	5	7
9	Подготовка туристских путешествий	2	5	7
10	Организация движения в походах	2	5	7
11	Топография и ориентирование	2	12	14
12	Общая и специальная физическая подготовка	2	10	12
13	Спорт и медицина	2	12	14
14	Школа выживания	1	11	12
15	Итоговое занятие	3	5	8
16	Туристские соревнования и походы		15	10
	Всего	30	114	144

Организация и содержание работы.

Техника безопасности:

Ознакомление с работой спортивно-туристской деятельностью. Цели и задачи туристской учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, тренировки, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по охране жизни и здоровья: на занятиях, на выезде, в общественном транспорте, при чрезвычайных ситуациях. Безопасность в туризме и спорте. Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: недисциплинированность участников, плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и насекомые и т. д. Обязанности участников похода, обеспечивающие безопасность. Меры предупреждения несчастных случаев в походах выходного дня. Обеспечение безопасности во время купания и занятий по плаванию. Практическое занятие: отработка практических навыков по соблюдению безопасности на учебных выездах, в походах, на соревнованиях.

История туристского движения:

Истоки самодеятельного туризма. Детско-юношеский туризм.

Туризм и краеведение:

Географическое положение родного края. Основная флора и фауна края. Туристско-краеведческое движение «Отечество», основные направления движения. Практика: Экскурсии, прогулки и маршруты походов по родному краю.

Туризм и география:

Физико-географическая характеристика основных районов походов. Работа с атласом и контурными картами.

Фото и видео в туризме и спорте:

Значение фото и видеосъемки в туризме. Фотография и видеосъемка, как вид искусства и как вид отчетной документации. Виды фотоаппаратов. Практика: Фотосъемка на природе.

Правила проведения походов:

Виды спортивного туризма. Формы проведения туристских путешествий: экскурсии, прогулки, походы, экспедиции. Квалификация туристских маршрутов. Разрядные требования и оформление спортивных разрядов и званий по туризму. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Права и обязанности участников похода и руководителя. Разбор случаев нарушений туристами правил, наказания.

Подготовка туристских путешествий:

Порядок действий (алгоритм) участников похода и группы в целом при подготовке туристского путешествия. Должности в туристских путешествиях. Выбор туристский маршрут. Практика: Отработка практических навыков.

Организация движения в походах:

Порядок движения на маршруте. Обязанности ведущего и замыкающего. Место руководителя в строю. Ритм движения и величина переходов. Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий переходов. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта, по лесистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы и бега. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях.

Туристский быт:

Выбор места для бивака и планировка лагеря. Распределение работ. Установка палаток. Правила заготовки дров (что можно использовать в качестве дров, как правильно пилить и колоть дрова, как организовать поленницу). Виды и назначения костров. Костровое хозяйство. Дежурство. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Практика: Установка лагеря, заготовка дров, разведение костров, снятие лагеря и пр. Снаряжение: Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях. Питание: Значение правильной организации питания. Питание в походе выходного дня: примерный набор продуктов, меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Работа дежурного у костра, приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Практика: Составление меню и раскладки, упаковка продуктов, приготовление пищи.

Спорт и медицина:

Личная гигиена туриста и спортсмена. Гигиенические требования к обуви, одежде и другому снаряжению. Значение закаливания. Первая помощь: Состав аптечки выходного дня, правила хранения аптечки и лекарственных препаратов. Профилактика травм и заболеваний на тренировках, в походах и на выездах, техника безопасности в спорте. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие; основные сведения о строении внутренних органов (кровеносная и дыхательная система, газообмен). Первая помощь при мелких травмах: ссадинах, порезах, мозолях, потертостях, растяжениях, вывихах. Правила наложения элементарных повязок. Практика: Подготовка одежды и обуви согласно санитарным нормам, упаковка аптечки, оказание элементарной доврачебной помощи.

Топография и ориентирование:

Топография как наука. Значение топографии для туристов. План, схема, кроки местности. Знакомство с различными видами карт и туристских схем, понятие масштаба карты, стороны света на карте. Условные обозначения. Определение расстояния до объекта по карте и без нее, определение расстояния между объектами. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение и масштаб карты. Виды масштабов. Строение и назначение компаса. Минимальный набор картографического материала и инструментов, необходимых в походе. Их хранение и использование. Практика: Знакомство с различными видами карт и туристских схем, понятие масштаба карты, стороны света на карте. Определение расстояния до объекта по карте и без нее, определение расстояния между объектами. Понятия: контрольный пункт (КП), контрольное время, заданное ориентирование, обратное ориентирование, ориентирование по маркированной трассе. Снаряжение для ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Способы измерения расстояний. Чтение карт. Правила отметки контрольных пунктов. Личные и командные соревнования по ориентированию. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях: чтение карты, измерение расстояний, сличение карты с местностью. Участие в соревнованиях.

Школа выживания:

Правила поведения в лесу, в случае если вы потерялись. Наиболее достоверные признаки для ориентирования без карты и компаса. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях: ориентирование без карты и компаса, определение растений и грибов.

Общая физическая и специальная подготовка:

Физическая культура как отдельный раздел знаний. Значение физической подготовки. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении

техникой и тактикой. Физическая подготовка в походах выходного дня. Упражнение на развитие основных физических качеств. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Практика: Проведение простейших спортивных игр и эстафет для развития отдельных физических и психофизических качеств. Изучение простейших упражнений для разминки. Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях.

Туристские соревнования:

Подготовка к туристским мероприятиям: положение, условия, этапы, снаряжение личное и командное. Практика: Участие в туристских мероприятиях. Техника и тактика многоборья Многообразие соревнований по спортивному туризму. Снаряжение для спортивного многоборья, его выбор. Практика: Наглядное изучение специфики данного вида спорта. Выбор снаряжения. Узлы: Требования к веревкам и узлам. Свойства и назначения узлов. Прямой узел, удавка, штык, схватывающий узел, восьмерка-проводник, стремя, булинь. Практика: Вязка узлов. Техника пешеходного туризма и пеших этапов спортивного многоборья: Страховка и самостраховка. Виды страховочных систем. Правильное надевание и блокировка страховочной системы. Правила и техника страховки. Приемы обращения с веревкой. Карабины – виды, характеристики, использование. Переправы; перила и техника работы при переправах. Прохождения этапов: переправа по бревну, спортивный спуск и подъем с использованием и без использования схватывающего узла. Соревнования по технике пешеходного туризма и передвижение по пересеченной местности в соревнованиях по спортивному многоборью: правила проведения, этапы. Контрольный туристский маршрут: этапы, правила прохождения. «Веселые старты» с элементами туристской техники. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях: одевание и блокировка страховочной системы, отработка способов сматывания, переноски, броска, выдачи и выбора веревки. Участие в зальных соревнованиях. Техника лыжного туризма: Что такое лыжный туризм. Препятствия в лыжном туризме и способы их преодоления. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки. Виды креплений. Бахилы. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Разворот на склоне. Соревнования по технике лыжного туризма: этапы, правила проведения. Практика: Отработка практических навыков на учебных выездах, в походах, на соревнованиях: Отработка техники падений, спуска, подъема, движения по пересеченной местности. Элементы скалолазания: Снаряжение для скалолазания. Техника скалолазания: что такое точка опоры, выбор и использование опор. Работа рук на скалах, постановка ноги и положение туловища. Упоры и распоры. Ненадежность опоры на колено и локоть. Обязательность страховки.

Итоговое занятие:

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	2	0	2
2.	Безопасность в туризме и спорте	2	0	2
3.	Туризм и география	2	0	2

4	Фото и видео в туризме и спорте		10	10
5	Снаряжение:	1	6	7
6	Подготовка туристских путешествий		5	5
7	Организация движения в походах	1	5	6
8	Питание		5	5
9	Туристский быт	1	4	5
10	Спорт и медицина	2	20	22
11	Топография и ориентирование	1	20	21
12	ОФП		40	40
13	Школа выживания	1	10	11
14	Узлы	1	15	16
15	Техника пешеходного туризма	1	20	21
16	Техника лыжного туризма	1	20	21
17	Туристские соревнования		20	20
18	Итоговое занятие	в течении года		
	Всего	16	200	216

Организация и содержание работы учебной группы:

Техника безопасности:

Итоги прошлого учебного года и летней туристской компании. План работы на новый учебный год. Инструктаж по ТБ.

Безопасность в туризме и спорте:

Обеспечение безопасности в категорийных походах. Ответственность участников и руководителей похода за соблюдение всех мер безопасности. Практика: Работа с нормативными документами. Разбор случаев нарушения техники безопасности и их возможных последствий.

Туризм и география:

География растений и животных (ботанические, зоологические, энтомологические наблюдения). Гидрология (гидрологические наблюдения). Археологические и исторические наблюдения. Физико– географическая характеристика некоторых туристских регионов России и ближнего зарубежья (Западно–Сибирская равнина, горы Восточной Сибири, Дальний Восток, Камчатка, Арктика, Кар- паты, Алтай, Саяны). Практика: Работа с комплектом карт.

Фото и видеосъемка в туризме и спорте:

Фотоотчет о походе. Виды видеокамер и видеопленок. Выбор видеокамеры для туристского путешествия. Видеосъемка в туристском путешествии. Сценарий туристского видеофильма. Практика: Видеосъемка. Написание сценария фильма.

Подготовка туристских путешествий:

Оформление необходимых маршрутных документов, подготовка к утверждению маршрута. Организация и проведение предпоходных тренировок. Распределение ролей и обязанностей в походе. Подготовка группового и личного снаряжения, организация питания

в походе. Под- ведение итогов похода. Письменный отчет о походе: описание района путешествия, техническое описание маршрута с указанием примененных способов преодоления естественных препятствий, результаты наблюдений, список снаряжения, набор продуктов питания и состав аптечки, картографический материал, возможные варианты маршрута, выводы и рекомендации (на примере готового отчета). Практика: Подготовка к походу. Составление собственного отчета о походе.

Организация движения в походах, на выездах и соревнованиях:

Движение по маршруту, его разведка и корректировка. Практика: Отработка практических навыков на соревнованиях (движение по маршруту, его разведка и корректировка). Туристский быт: Практика: Самостоятельная организация лагеря и питания на выездах.

Питание:

Калорийность пищевых продуктов и ее значение при питании в походе. Туристский пищевой рацион. Водно-солевой режим. Распределение жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов в различных продуктах. Вес и объем основных продуктов. Работа завхоза по питанию в походах и на выездах. Устройство и правила пользования нагревательными приборами (примуса, газовые горелки). Практика: Работа с нагревательными приборами. Работа завхоза по питанию в походах и на выездах

Снаряжение:

Специальное туристское снаряжение для лыжного, водного, горного и других видов туризма и для соревнований по туристскому многоборью. Требования, предъявляемые к специальному снаряжению, назначение, правила эксплуатации и хранения. Самостоятельное составление ремонтного набора для похода и соревнований, выполнение обязанностей рем.мастера в пешеходном, лыжном, водном походах. Ремонтные работы по личному, общественному, специальному туристскому снаряжению. Методика изготовления простейшего туристского снаряжения. Практика: Выбор специального снаряжения

Спорт и медицина:

Профилактика инфекционных заболеваний в походах. Элементарная диагностика различных заболеваний. Первая помощь при простудных заболеваниях, отравлениях. Помощь при утоплениях, общем перегреве и при замерзании организма, укусах пчел, укусах змей. Правила удаления присосавшегося клеща. Первая помощь при воздействии электрического тока. Правила транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Изготовление волокуш в условиях зимнего похода. Поиски человека, потерявшегося в лесу. Практика: Изготовление носилок из подручного материала. Изготовление волокуш в условиях зимнего похода. Поиски человека, потерявшегося в лесу.

Топография и ориентирование на местности:

Картография: простейшие измерения на местности, составление маршрута, глазомерная и полуинструментальная съемка участка местности. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Практика: Прокладка и описание маршрута. Ориентирование: Повторение пройденных тем. Актуализация полученных знаний. Особенности работы штурмана в дальних походах. Практика: Работа штурмана в дальних походах.

Школа выживания:

Возможности и мотивации выживания. Факторы риска в природе. Подача сигналов и навигация. Экстремальные природные регионы. Охота и рыбная ловля в экстремальных условиях. Поисково-спасательные работы. Средства спасения и правила их применения. Практика: Охота и рыбная ловля в экстремальных условиях. Пользование средствами спасения.

ОФП:

Начала биомеханики. Силовая тренировка. Развитие быстроты. Выносливость статическая и динамическая. Развитие ловкости, координации и быстроты реакции. Растяжка. Элементы акробатики. Спортивные игры и тренировки. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Самоконтроль и саморазвитие спортсмена. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Практика: Измерение биомеханических характеристик спортсмена. Составление отчета по самоконтролю. Комплекс упражнений. Туристские соревнования: Организация и судейство соревнований по разным видам туризма. Практика: Участие в районных и региональных соревнованиях, судейство на районных соревнованиях, с последующим обсуждением итогов. Соревнования по спортивному многоборью различного уровня. Их организация, судейство.

Узлы:

Узлы в туризме и спорте. Практика: Закрепление навыков вязания изученных ранее узлов на практических занятиях, выездах и соревнованиях. Техника пешеходного туризма и пеших этапов спортивного многоборья: Самонаведение переправы по бревну, навесной переправы, спуска и подъема. Транспортировка пострадавшего по бревну. Способы блочного натяжения веревки. Практика: Самонаведение переправы по бревну, навесной переправы, спуска и подъема. Транспортировка пострадавшего по бревну.

Техника лыжного туризма:

Лавинная опасность. Причины возникновения лавин, их виды и опасность. Спуск и подъем на лавиноопасном склоне, назначение и использование лавинного шнура. Поиски пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности. Практика: Спуск и подъем на «лавиноопасном» склоне. Сборка волокуш. Транспортировка «пострадавшего» на волокушах по пересеченной местности. Практика: Отработка технических навыков.

Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	4	0	4
5	Снаряжение:	0	5	5
8	Питание		16	16
10	Спорт и медицина	5	20	20
12	ОФП		40	40
13	Школа выживания	1	30	31
14	Узлы		10	10

15	Техника пешеходного туризма	0	30	30
16	Техника лыжного туризма	0	30	30
17	Туристские соревнования		25	25
18	Итоговое занятие	в течении года		
	Всего	10	206	216

Организация и содержание работы учебной группы.

Техника безопасности:

Итоги прошлого учебного года и летней туристской компании. План работы на новый учебный год. Инструктаж по ТБ.

Снаряжение:

Работа завхоза по снаряжению в дальних походах. Весовые и технические характеристики основных предметов снаряжения. Ремонт и изготовление снаряжения. Практика: Ремонт и изготовление снаряжения.

Питание:

Составление меню-рациона для различных походов. Питание в туристских походах с различной степенью нагрузки, продолжительностью, для различных сезонов. Практика: Самостоятельное составление меню-рациона для различных походов. Упаковка продуктов

Спорт и медицина:

Профилактика травм и заболеваний в походах, как основная задача медика и руководителя похода. Правила ухода за больным. Понятие о травматическом шоке с организацией первой помощи. Простейшие реанимационные мероприятия. Спасательные работы на воде. Поисково-спасательные работы в сложных метеоусловиях в различные сезоны, поиск пострадавшего в лавине, в воде, в обрушившемся здании. Практика: Отработка навыков поисково-спасательных работ в различных условиях

Школа выживания:

Стрессоры выживания. Импровизированные инструменты. Спасательные операции. Продолжительное автономное существование. Подача сигналов и способы и правила эвакуации. Практика: Изготовление инструментов. Организация автономного существования.

ОФП:

Саморазвитие спортсмена. Медицинские показания и противопоказания для занятий спортом вообще и многоборьем в частности. Силовая тренировка. Развитие быстроты. Выносливость статическая и динамическая. Развитие ловкости, координации и быстроты реакции. Растяжка. Элементы акробатики. Спортивные игры. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Практика: Отработка практических навыков. Выполнение упражнений. Тестирование.

Туристские соревнования:

Меры безопасности на соревнованиях по разным видам туризма. Практика: Участие в районных, городских и региональных соревнованиях, судейство на районных соревнованиях, с последующим обсуждением итогов

Техника пешеходного туризма:

Самонаведение различных видов переправ с организацией страховки и транспортировкой пострадавшего и груза. Самонаведение в спортивном многоборье на различных типах

дистанций. Практика: Самонаведение различных видов переправ с организацией страховки и транспортировкой пострадавшего и груза

Техника лыжного туризма:

Особенности лыжного туризма в горных районах. Практика: Совершенствование навыков техники лыжного туризма.

Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий

- тренировка (все года обучения)
- выезд для закрепления знаний и навыков (все года обучения)
- обучающая игра (1-2 года обучения)
- видеоурок (все года обучения)
- общефизическая и специальная подготовка (все года обучения)
- спортивные игры (все года обучения)
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие (все года обучения)
- ролевые игры, авантюрно-приключенческие игры (все года обучения)
- конкурсы, эстафеты (1-2 года обучения)
- праздник, вечера туристской песни (все года обучения)
-

Дидактические материалы

- наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты).
- подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, тестовые задания, темы контрольных работ и сочинений, творческих заданий и пр.)
- фото и видеоархив.
- литература по темам занятий.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видео- фильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оснащение, используемое при реализации программы:

- технические средства обучения (компьютер, фотоаппарат, видеокамера, проектор, видеоманитфон, магнитофон и т.п.).
- туристское снаряжение по темам занятий для выездов, походов и соревнований.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения. Для теоретических занятий имеется класс или комната достаточная для письменной работы. Для практических занятий благоприятным условием является, спортивный зал, находящийся вблизи спортивная площадка и природные препятствия с оврагами, склонами, обрывами. В случае когда температурный режим не позволяет заниматься на местности, естественные препятствия приходится делать условными.

Соревновательная деятельность проводится: в закрытых помещениях спортзалов школ, на спортивных площадках, на территории села и района.

Походы выходного дня для новичков проводятся по территории села, многодневные походы для 2-го и 3-го года обучения проводятся по территории Кемеровской области.

Формы, методы, приемы и итоги организации учебно-воспитательного процесса по разделам программы

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Что такое туризм? Особенности и туристских походов	Рассказ	Объяснительно-иллюстрированный Фотографии	видеофильмы	Компьютерные технологии	Беседа
2	Общая туристская подготовка	Лекции	практические занятия в кабинете, на местности, ПВД	Фото, видео материал	Таблицы, схемы, плакаты, карты, топографические знаки, аптечка Компас, палатка, рюкзак, спальник, коврик, костровой набор	Письменный контроль поход выходного дня(ПВД), соревн
3	Краеведение	Лекция	Экскурсии, исследовательский, справочники	фото-видеоматериал	Компьютерные технологии	Викторина, тестирование
4	Обеспечение безопасности. Беседа	лекция, игра	Объяснительно-иллюстрированный проблемного изложения	Таблицы, схемы, плакаты.	Компьютерные Технологии	Беседа, поход выходного дня, соревнования
5	Специальная	Рассказ, лекция,	Объяснительно-иллюстрированн	Рисунки, схемы,	Компьютерные	Письменный контроль,

	подготовка	беседа, соревнования, тренировки	ый, репродуктивный, эвристический	таблицы, фотографии, видеоматериалы	технологии специальное снаряжение	зачет, соревнования
6	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировка	Объяснительный, соревновательный	плакаты	Спортивный инвентарь оборудование специальное снаряжение(см . список)	Сдача контрольных нормативов, соревнования
7	Туристские слеты и соревнования	Беседа, диалог	Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Карты, положения, условия соревнований, слетов	Специальное снаряжение	Соревнования, слеты, сборы
8	Походы, сборы	Диалог, дискуссия, рассказ	Исследовательский, эвристический	Карты, схемы, отчеты	Снаряжение	Отчет

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2	Пила туристская компактная	1 шт.
3	Топор в чехле	2 шт.
4	Котлы туристские	3 компл.
5	Ремнабор	Компл.
6	Аптечка	Компл.
7	Лопата саперная в чехле	1 шт.
8	Рукавицы брезентовые	Компл.
9	Коврик теплоизоляционный	Компл.
10	Спальники	
Специальное снаряжение		
1	Веревка основная (10 м)	3 шт.
2	Веревка основная (30 м)	3 шт.
3	Веревка основная (50 м)	1 шт.
4	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
5	Спецполотно (носилки)	1 шт.
6	Система страховочная	Компл.
7	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
8	Карабин туристский (автомат)	Компл.
9	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
10	Каска защитная	Компл.
11	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 10 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.

9		1 шт.
10	Фото-, видео- камера	1 шт.

Дидактическими и методическими материалами (Приложение 1,2,3,4)

Приложение №1

План – конспект практического занятия

Тема занятия: «Обучение прохождению простых туристских этапов (препятствий) с использованием специального туристского снаряжения».

Цель – создать условия для развития интереса к спортивному туризму, регулярным спортивным занятиям, здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучить работе на туристских этапах «Переправа на самостраховке», «Маятник», «Гать»; научить детей открывать и закрывать туристские карабины; вязать туристский узел «ПРОВОДНИК».
2. Формировать умение применять полученные знания на практике, соблюдать технику безопасности.
3. Развивать физические качества, прикладные навыки.
4. Воспитание коллективизма, взаимопомощи.

Тип занятия: изучение и первичное закрепление новых знаний.

Форма проведения: соревновательно-игровая.

Место проведения: спортивный зал

Методы обучения:

1. Словесный метод
2. Метод зрительного восприятия
3. Соревновательный метод
4. Методы организации занимающихся - групповой и фронтальный

Оборудование:

1. Страхочные системы;
2. Туристские карабины;
3. Прусики самостраховки;
4. Манишки разного цвета;
5. Туристские переправы;
6. Проектор и компьютер;
7. Карточки – опоры и названия этапов.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p><i>Подготовительная часть</i></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Сообщение темы, задач занятия.</p>	5 мин	<p>Здравствуйте, ребята!</p> <p><i>Чему вы научились на предыдущих занятиях?</i></p> <p><i>На сегодняшнем занятии мы познакомимся с туристскими этапами, прохождение которых от туриста требует специального туристского снаряжения.</i></p> <p><i>И поэтому тема нашего занятия</i></p>

2	<p>3. Изучение техники безопасности.</p> <p>4. Знакомство с карабинами.</p> <p>5. Просмотр видео - фильма</p> <p>Основная часть</p> <p>Деление класса на 2 команды</p> <p>1. Туристская переправа</p> <p>Этап «ПЕРЕПРАВА с</p>	20 мин	<p>«Обучение прохождению простых туристских этапов с использованием специального туристского снаряжения»</p> <p><i>И для этого давайте определим задачи нашего занятия:</i></p> <p><i>научиться работать с туристскими карабинами и преодолевать туристскую переправу;</i></p> <p><i>повторить способы преодоления преодолевать болота;</i></p> <p><i>познакомиться с новыми туристскими узлами.</i></p> <p>Но главная наша задача – это научиться работать в коллективе, потому что туризм – это коллективный вид спорта.</p> <p>С целью безопасного преодоления препятствий на вас надета настоящая страховочная система, настоящие туристские карабины.</p> <p><i>Ребята, я напомню, что туризм требует дисциплинированности, внимательности, строгого соблюдения правил техники безопасности и с туристским снаряжением, одетым на вас, вы будете работать только после моего объяснения.</i></p> <p><i>Возьмите в руки карабин, где вы с ним уже встречались? (собака, ведро в колодце, брелок...)</i></p> <p><i>(Рассказ об устройстве карабина)</i></p> <p><i>А сейчас я покажу, где и для чего применяется туристское снаряжение. ПОКАЗ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРЕПРАВЫ</i></p> <p><i>А ещё у нас проводятся соревнования по туристскому многоборью.</i></p> <p><i>- А чтобы вы могли реально представить туристские соревнования, мы посмотрим видеоролик с областных туристских соревнований учащихся.</i></p> <p><i>- Обратите внимание, как умело работают спортсмены на туристских этапах.</i></p> <p><i>- Сегодня вы тоже сможете научиться так же преодолевать этапы.</i></p> <p><i>Такие туристские соревнования помогают подготовиться и проверить свои силы перед сложными и дальними походами.</i></p> <p><i>А мы сегодня с вами отправимся в учебный поход.</i></p> <p>ОБХОД ПО ЗАЛУ</p> <p>Отправляемся в поход. Сколько нас открытий ждёт Мы шагаем друг за другом Лесом и зелёным лугом.</p> <p>ИТАК, туристская переправа. Она необходима для</p>
---	---	--------	---

<p>самостраховкой». Участники преодолевают переправу на самостраховке.</p> <p>2. Этап: «Гать» Переправа по кладям из жердей через опасный «Заболоченный» участок.</p> <p>3. Этап «Узел»</p> <p>Этап «УЗЕЛ» Вязка узла «Проводник простой» Обучение вязки</p> <p>ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ – где используется и для чего?</p> <p>Закрепление навыков вязки узла «УЗЕЛ» разными способами.</p>	<p><i>преодоления естественных препятствий - оврага, реки, обрыва.</i> Переправа, переправа, Берег левый, берег правый. Что нам делать, как нам быть, На тот берег переплыть. <i>Кто из вас знает, как переправляться? Ваши предложения.</i> Для наведения туристской переправы используются туристские веревки. Участник проходит этап на самостраховке, т.е. карабином пристегивается к перильной веревке.</p> <p><i>Пристегиваться и отстёгиваться можно только за контрольными линиями.</i></p> <p><i>В целях безопасности, к веревке может пристегиваться только один участник. ЗНАКИ</i></p> <p>Пройти правильно и быстро Комментарий по ходу: -очень хорошо выполняет ... -посмотрите, как это получается у ... -а вот здесь допущена ошибка, давайте её разберём ... -следует похвалить ... - у ... не получилось, давайте ему поможем. КОМАНДАМ МОЖНО ПОДСКАЗЫВАТЬ</p> <p><i>Наш поход продолжается, уставшие есть? А желающие вернуться домой? Тогда посмотрите - на нашем пути болото. И через него тоже надо переправиться. Мы уже на предыдущих занятиях встречались с этим этапом, поэтому трудностей в преодолении, я думаю, не будет. Но я напомню, переправиться можно по жердям. Такая переправа называется гать. И наша цель - безопасно пройти через болото по жердям, т.е. преодолеть гать.</i></p> <p>(Пробуют)</p> <p><i>Мальчики помогают девочкам.</i></p> <p>ПЕРЕХОДИМ к следующему этапу.</p> <p>Вы уже знаете, что в туризме правильно завязанный узел - это безопасность участника. Обратите внимание на своё снаряжение? С узлами вы столкнулись и при работе на переправе.</p> <p>На предыдущих занятиях мы с вами уже знакомились с различными узлами. Но их существует много разновидностей: для связывания веревок, крепления снаряжения, но мы познакомимся с одним. Узел «ПРОВОДНИК». (ПОКАЗАТЬ СНАЧАЛА ГОТОВЫЙ УЗЕЛ) СТЕНД</p>
--	---

3	<p>4. Туристская эстафета</p> <p>СЕКУНДОМЕР</p> <p>1. Туристская переправа – узел «Проводник» - передача эстафеты.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>МУЗЫКА</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Это самый распространенный узел, который вы можете использовать для буксировки машины, крепления лодки к берегу, а можете научить бабушек привязывать козу к колышку.</p> <p>Участники двух команд одновременно начинают вязать узел. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место. Выигрывает команда, полностью завязавшая все узлы.</p> <p><i>В походе бывает, что узлы приходится вязать ночью. Давайте попробуем.</i></p> <p><i>Итак, какие туристские этапы мы освоили? (преодолеть переправы, гать, вязать узел). Какие правила работы на этапах мы запомнили?</i></p> <p><i>А теперь все эти этапы мы пройдем в форме туристского соревнования.</i></p> <p><i>Цель соревнования - пройти технически грамотно, с соблюдением требований техники безопасности. Три этапа: туристская переправа, гать, узел</i></p> <p>Рассказ и показ выполнения этапов.</p> <p>2 команды одновременно преодолевают этапы дистанции.</p> <p>Участник лично преодолевает этапы переправы, после чего подбегает к этапу гать и узел.</p> <p><i>Для объективности результатов прохождения данного этапа за вами будет следить секундомер.</i></p> <p>ИТОГ ЗАНЯТИЯ <i>Чему мы научились? Чем отличается прохождение этапов с использованием и без использования специального туристского снаряжения? Чем мы будем заниматься на следующем занятии? - Я думаю, что кому-то полученные сегодня знания и навыки наверняка пригодятся в жизни.</i></p> <p><i>Давайте вспомним чему мы научились? (Дети перечисляют)</i></p> <p><i>Вам понравилось сегодняшнее занятие?</i></p> <p><i>Ребята, я благодарю вас за хорошую работу и жду вас на следующем занятии...</i></p>
---	--	---

План – конспект теоретического занятия

Цели занятия: закрепить знания учащихся о рельефе местности, различных способах его изображения на спортивных картах; мотивировать действия детей на целенаправленную поисковую деятельность (поиск отличительных особенностей, характеризующих определённый вид изображения рельефа на карте).

Задачи:

1. Образовательная: создать условия для овладения знаниями о способах ориентирования на местности; учить определять азимут по компасу.

2. Развивающая: Развивать географическое мышление и способность применять имеющиеся знания в решении новых учебных задач.

3. Воспитательная: Развивать познавательный интерес к предмету, положительную учебную мотивацию, внимательность, наблюдательность.

Основные понятия и термины: азимут, рельеф местности, горизонтальное и линейное изображение рельефа, движение по азимуту, компас.

Тип занятия: комбинированное, включающее в структуру проверку, закрепление знаний и умений, знакомство с новым материалом.

Форма занятия: путешествие с элементами диалога, исследования, решения поставленной проблемы; представление лекционного материала.

Формы обучения: игровые формы (имитационные), переходящие к самостоятельным, индивидуальным, парным формам работы.

Необходимое оборудование и материалы для занятия: компасы, демонстрационная модель компаса, линейка, транспортиры, компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, мультимедийная презентация.

Методы: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые, проблемно-эвристические, когнитивные.

Ход занятия

1. Организационный этап.

Взаимное приветствие педагога и обучающихся, определение отсутствующих, проверка подготовленности детей к занятиям, организация внимания. Формулировка темы занятия. Определение цели и постановка задач.

2. Этап актуализации знаний, настрой на восприятие нового материала.

У каждого ребенка на столе лежит спортивная карта.

Ориентирование - это, в том числе, и умение находить стороны горизонта.

- Для ориентирования на местности необходимо знать стороны горизонта.

- Что такое горизонт? (*Часть земной поверхности, наблюдаемая на открытой местности.*)

Загадки для повторения:

Эта линия всё время,

Между небом и землёй.

Хоть весь год к ней прошагаем,

А на месте мы с тобой.

(*линия горизонта*)

- Что называют линией горизонта?

(*педагог предлагает начертить схему сторон горизонта и вызывает одного учащегося к доске, остальные работают в тетрадях*)

Основные стороны горизонта – север, юг, запад, восток.

Между ними – промежуточные стороны. Назовите направления промежуточных сторон?

(*слайд*)

Способы ориентирования

(*слайд*)

- Ориентироваться можно разными способами.

- Какие способы ориентирования вам известны?

- В полдень, когда Солнце в Северном полушарии находится на южной стороне небосвода, самая короткая тень от предметов падает строго на север. Если встать лицом на север, то позади будет юг, направо- восток, налево- запад.

- Допустим, ты заблудился, а компаса у тебя нет. Не впадай в панику, потому что ориентироваться можно разными способами.

Ориентирование по Луне.

Ориентирование по местным приметам.

Ориентирование по звездам. (*слайд 7*)

Ориентирование по деревьям

Ориентирование по Солнцу.

(слайд)

-Летом Солнце находится на юге примерно в час дня по местному времени. Если время меньше или больше часа, то юг можно определить с помощью часов.

Положи часы со стрелками и поверни их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один, раздели пополам (по летнему времени полдень – в 13 часов). Направление линии укажет примерное направление линии юг-север. Юг будет находиться в той стороне, где Солнце. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 12.

Ориентирование можно проводить с помощью специального прибора - компаса.

(слайд)

При ориентировании на местности нужно указать направления сторон горизонта от места, где вы находитесь. Компас даёт точное направление.

Правила работы с компасом.

(слайд)

1. Положите компас на горизонтальную поверхность (или ладонь).
2. Стрелка компаса должна быть неподвижной. После этого поверните коробку компаса так, чтобы буква «С» на шкале компаса совпала с темным концом магнитной стрелки.
3. Вы сориентировали компас и подготовили его к работе.

Если встать лицом к северу, то сзади будет юг, справа – восток, слева – запад.

Задание.

(слайд 1)

Определите, в какую сторону горизонта обращены окна класса.

В каком направлении находится дверь? Ваш дом?

Педагог

После определения своего примерного местонахождения по карте (плану) с учетом времени движения тебе надо наметить направление или маршрут выхода к населенному пункту или транспортной магистрали.

На плане условно верхний край листа считают северным, нижний край – южным, правый – восточным, левый – западным.

Азимут и его определение

(слайд)

- Чтобы точно определить направление на предмет (ориентир) определяют азимут.

Между севером и точкой

Отсчитай по солнцу градус-

Это азимут. Он точно

Курс тебе укажет сразу.

- Что же такое азимут? Прочитайте определение.

- Чтобы определить азимут с помощью компаса, на сориентированный компас кладут тонкую палочку по направлению от центра компаса к предмету. Азимут отсчитываем от северного конца стрелки до палочки по часовой стрелке.

(педагог показывает на демонстрационной модели компаса приёмы определения азимутов).

Задание.

(слайд)

Нахождение азимута по плану.

1. Определить направление на север.
2. От точки стояния провести условно линию, совпадающую с направлением на север, а другую линию на предмет местности.
3. Определить с помощью транспортира значение азимута, двигаясь по часовой стрелке.

Педагог

(слайд)

1. На какую сторону горизонта указывает синяя стрелка компаса?
2. Какая сторона горизонта находится напротив востока?
3. В какую сторону горизонта вытянуты кольца на пнях?
4. С какой стороны на деревьях растёт мох?

5. С какой стороны муравьи строят муравейник?

6. В какой стороне восходит Солнце?

Итог: Какие цели мы ставили перед собой в начале урока? Как мы с ними справились? Где вам может пригодиться изученный материал?

План – конспект практического занятия

Цель: Осуществление дополнительного образования детей.

Задачи:

- Совершенствование скоростно силовых качеств.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, комплексное развитие групп мышц верхних и нижних конечностей.
- Увеличение координационной выносливости.
- Закрепление техники вязание узлов: “булинь”, “стремя” с контрольным узлом, “штык” с контрольным узлом, проводник “восьмерка”.
- Повышение мотивации занимающихся к систематическим занятиям “спортивный туризм”.

Инвентарь: гимнастические скамейки, маты, гимнастический мостик, гимнастическая стенка, веревка, набивной мяч, спортивный конус.

Методические указания (МУ)

Возраст 12 лет. Используем непрерывно поточный метод. Дистанция ставиться по внешней разметке волейбольного поля (см. рисунок 1). Контролировать движение строго по линии разметки волейбольного поля против часовой стрелки, спина прямая подбородок приподнят, носочек тянем. Метание и перекатывание набивного мяча разноименными руками (смена рук на каждом круге). Временной промежуток между занимающимися = 6". Самомассаж производим поглаживанием (сила надавливания до легкого дискомфорта) в сторону лимфоузлов:

- плечи, руки (обхватываем всей кистью и протягиваем, придавливая большим и указательным пальцем массирующей руки), грудь (плоской ладонью отведенным большим пальцем под прямым углом и основанием ладони) в сторону подмышечной ямки
- живот (плоской ладонью отведенным большим пальцем под прямым углом и основанием ладони) в сторону паха
- спина и ягодицы в сторону нижней части таза (плоской ладонью отведенным большим пальцем под прямым углом и основанием ладони).
- бедра с середины бедра в сторону паха, другая половина в сторону подколенной ямки
- голень в сторону подколенной ямки

Подготовительная часть

Построение, рапорт, объяснение задач занятия, проверка состояния спортивной формы занимающихся, самочувствие занимающихся = 6'

Разминка:

- легкий бег - 2 круга
- круговые вращения головы, плеч - 8 раз в одну и другую сторону
- круговые движения руками - 8 раз в одну и другую сторону
- круговые вращения плеч - 8 раз в одну и другую сторону
- круговые вращения предплечий, кисти - 8 раз в одну и другую сторону
- круговые движения тазом- 8 раз в одну и другую сторону
- тазобедренного сустава наружу - 8 раз, вовнутрь 8 раз
- круговые движения голенью- 8 раз, вовнутрь 8 раз

- круговые движения голеностопом -8 раз, вовнутрь 8 раз
- Восстановить дыхание= 15"
- Растяжка мышц: шеи, плеч, рук, спины, живота, ног (растягивать в каждом направлении по 3")
- Восстановить дыхание = 20"

Основная часть (ОЧ) 74'

1. И.п.- о.с. руки над головой с набивным мячом. Движение на носках по гимнастической скамейке в конце соскок на носки руки перед собой. Движение по линии.
2. И.п.- о.с. руки и мяч за спину. Прыжки через степы.
3. И.п.- о.с. руки и мяч спереди. Кувырок вперед. Движение по линии.
4. И.п.- о.с. руки и мяч за спину. Прыжки со степов с максимальным выпрыгиванием вверх. Движение по линии.
5. И.п.- о.с. руки и мяч за спину. Прыжок с гимнастического мостика с ходу максимально вверх под углом 80°. Движение по линии.
6. Перекат набивного мяча на , лазанье по гимнастической стенке "змейкой", переход на гимнастическую скамейку, соскок. Движение по линии.
7. Подтягивание на перекладине с помощью прыжка (высота перекладины занимающейся на вытянутые руки держится за перекладину) 10 раз. Движение по линии.
8. Завязывания узлов за опору ("булинь", "стремя" с контрольным узлом, "штык" с контрольным узлом). Движение по линии.
9. Бросок набивного мяча вперед с поворотом корпуса (одной рукой).
10. Семенящий бег с максимальной частотой. Движение по линии.

K = 3'

Пройти 4 круга, между кругами отдых- 1'

II. Подвижные, спортивные игры (СИ)

СИ = 60' с промежутками отдыха

III. Заминка (5)

- Восстановить дыхание - 20"
- Растяжка мышц: шеи, плеч, рук, спины, живота, ног (растягивать в каждом направлении по 10")

Заключительная часть 10'

Построение Разбор работы на базах, ставиться задача на следующее занятие, проверка самочувствия занимающихся. Домашнее задание. Организованный уход с занятия.

Приложение №2

Технологическая карта занятия

Раздел программы «Основы туристской подготовки».

Тема: «Организация бивака в экстремальных зимних условиях».

Количество часов на тему – 3.

Место проведения: лесной массив на окраине села.

Оборудование и инвентарь: личное и групповое туристское снаряжение учащихся, топор, верёвки, подручный природный материал, полиэтилен, дрова, продукты питания для приготовления пищи на костре.

Цель: научить учащихся действовать в экстремальных условиях.

Задачи:

- Научить оборудовать укрытие из подручных средств
- Научить выбирать место для костра
- Учить соблюдать правила техники безопасности при организации бивачных
- Учить соблюдению санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи в природных условиях.
- Развивать психологическую устойчивость детей в усложнённых условиях.
- Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи в экстремальных условиях.
- Развитие экологического мышления.

Этапы, время	Содержание учебного материала Организационно-методическая деятельность	Примечания
Подготовительная часть: 20 минут (15 на дорогу до места занятия, 5 мин оргмомент).	На сегодняшнем занятии мы на практике выполним то, чему научились на предыдущем теоретическом занятии. Ставить палатку может каждый из вас. Не составляет трудности разбить бивак в природных условиях. Сегодня же мы научимся обеспечивать себе выживание в зимней экстремальной ситуации, при условии отсутствия палатки и наличия минимального количества инструментов. Мы построим укрытие, разведем костер, приготовим пищу.	Во время пути выбирается адекватный зимнему периоду ритм и скорость движения.
Практическая (основная) часть: 45 минут.	<ol style="list-style-type: none">1. Очень часто трудности в экстремальных ситуациях связаны с тем, что в группе не определился лидер. Поэтому сегодня вы должны выбрать лидера группы, которому будете подчиняться все беспрекословно. Это одно из условий выживания группы. При выборе вы должны учитывать организаторские способности будущего лидера. Необходимо чтобы большинство членов группы его уважали, так как вы будете обязаны выполнять все его требования. (Выбор лидера голосованием)2. Лидер распределяет обязанности.3. Одновременно выполняется несколько действий: выбор	Учитель обращает внимание детей на направление ветра, напоминает правила ТБ при работе с топором и огнем. Следит за занятостью каждого учащегося. Укрытие строится из подручных средств, а это ветки, лапник, жерди, веревка. При выборе вида костра демонстрируется наглядный материал, используемый на теоретическом занятии.

	<p>места для постройки укрытия (с учетом наличия поблизости водоемов, материалов); выбор места для костра; построение укрытия; разведение костра; приготовление пищи.</p>	<p>Учитель обращает внимание детей на выполнение санитарно гигиенических норм при приеме и приготовлении пищи.</p>
		<p>Повторение правил утилизации отходов.</p>
	<p>4. Приём пищи.</p>	<p>При необходимости учитель помогает ребятам в анализе своих действий наводящими вопросами.</p>
	<p>5. Уборка территории.</p>	<p>Анализ учителя включает в себя не только оценку правильности выполнения действий, но и анализ поведения учащегося в группе с точки зрения взаимоотношения с товарищами и его влияния на сплоченность группы.</p>
	<p>6. Самоанализ деятельности каждого учащегося.</p>	
	<p>7. Анализ педагога деятельности каждого учащегося и группы в целом.</p>	
	<p>Подведение итогов. (Чему научились, над чем будем еще работать.)</p>	<p>Необходим диалог учителя и группы. Отслеживается, все ли задачи были выполнены, достигнута ли цель.</p>
	<p>Объявление и комментирование оценок.</p>	<p>Выставление оценок с учетом анализа и самоанализа деятельности.</p>
<p>Заключительная часть: 25 минут (из них 15 мин на дорогу до школы)</p>	<p>Выход с места занятия.</p>	

Тестовые задания

Туристско-спортивная подготовка

Вид туризма - определение

1. Пеший туризм

Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий

Водный туризм

Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство

Горный туризм
Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм
Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

Спелеотуризм
Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи

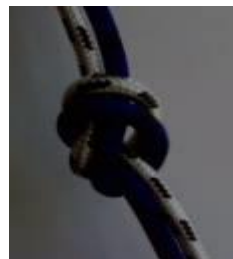
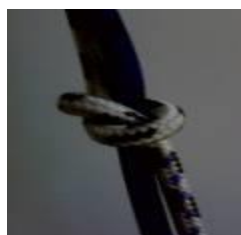
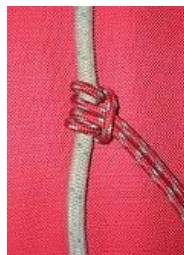
Лыжный туризм
Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения

2. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

3) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



4) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

5) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

Ответ: _____

6) Подчеркните предметы личного ремнабора:





















Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

7) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

Тест 2

Что означает этот символ?

1		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11		а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2		а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12		а) лощина б) обрыв в) яма
3		а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13		а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4		а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14		а) колодец б) пруд в) родник
5		а) канава б) ручей в) река	15		а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6		а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16		а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8		а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18		а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9		а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19		а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10		а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Дидактические материалы:

- Рельеф**
- 101 - основная горизонталь
 - 102 - условная горизонталь
 - 103 - волнолинейная горизонталь
 - 104 - борштрик
 - 105 - высота горизонтали над урв. моря
 - 106 - земной обрыв
 - 107 - земной вал
 - 108 - промоина
 - 109 - сухая канва
 - 110 - бурт
 - 111 - микробугор
 - 112 - продолговатый микробугор
 - 113 - яма
 - 114 - микрояма
 - 115 - воронка
 - 116 - микроворонка
 - 117 - особый объект рельефа
- Скалы и камни**
- 201 - непреодолимая скальная стена
 - 202 - скальный столб
 - 203 - преодолимая скальная стена
 - 204 - скальная яма
 - 205 - пещера
 - 206 - камень
 - 207 - большой камень
 - 208 - каменная россыпь
 - 209 - группа камней
 - 210 - каменистая почва
 - 211 - открытый песок
 - 212 - голые скалы
- Гидрография**
- 301 - море, озеро, пруд
 - 302 - рукав
 - 303 - лука
 - 304 - непреодолимая река
 - 305 - преодолимая река
 - 306 - ручей, канава
 - 307 - пересыхающий ручей
 - 308 - узкое болото
 - 309 - непроходимое болото
 - 310 - болото
 - 311 - заболоченность
 - 312 - колодезь
 - 313 - родник
 - 314 - особый объект гидрографии
- Растительность**
- 401 - открыт. окультуренное пространство
 - 402 - с отдельными деревьями
 - 403 - с отдельными деревьями
 - 404 - с отдельными деревьями
 - 405 - легкопробиваемый лес
 - 406 - среднепробиваемый лес
 - 407 - среднепробиваемый лес с хоршими обзором
 - 408 - труднопробиваемый лес
 - 409 - труднопробиваемый лес с хоршими обзором
 - 410 - непреодолимая растительность
 - 411 - растительность, непроходимая в определенном направлении
 - 412 - сад
 - 413 - виноградник
 - 414 - лесная граница возделываемой земли
 - 415 - пашня
 - 416 - четкий контур растительности
 - 417 - нечеткий контур растительности
 - 418 - особый объект растительности 1
 - 419 - особый объект растительности 2
 - 420 - особый объект растительности 3

Условные знаки

- Искусственные объекты**
- 501 - автомагистраль
 - 502 - широкая дорога с покрытием
 - 503 - узкая дорога с покрытием
 - 504 - ученическая дорога
 - 505 - грунтовая дорога
 - 506 - тропа
 - 507 - тропинка
 - 508 - переходящая тропинка
 - 509 - узкая просека без тропы
 - 510 - четкая развилка дорог
 - 511 - нечеткая развилка дорог
 - 512 - мостик
 - 513 - переправа с мостиком
 - 514 - переправа без мостика
 - 515 - железная дорога
 - 516 - телеграфная линия, канатная дорога
 - 517 - высоковольтная линия
 - 518 - тоннель
 - 519 - локальный каменный забор
 - 520 - полуразрушенный каменный забор
 - 521 - непреодолимый каменный забор
 - 522 - преодолимая ограда
 - 523 - полуразрушенная ограда
 - 524 - непреодолимая ограда
 - 525 - проезд в заборе
 - 526 - застройка
 - 527 - населенный пункт
 - 528 - запрещенный для бега район
 - 529 - территория с покрытием
 - 530 - развалины
 - 531 - огневой рубеж, стрельбище
 - 532 - мишень, обелиск, памятник
 - 533 - проволочный трубопровод
 - 534 - непреодолимый трубопровод
 - 535 - высокая башня
 - 536 - малая башня
 - 537 - каменная пирамида, столб
 - 538 - кормушка
 - 539 - особый искусственный объект 1
 - 540 - особый искусственный объект 2
- Технические символы**
- 601 - линия магнитного меридиана (синий или черный) проводится через 500 м
 - 602 - крест смещения цветов
 - 603 - отметка высоты
- Обозначения дистанции**
- 701 - точка начала ориентирования
 - 702 - контрольные пункты
 - 703 - номер контрольного пункта
 - 704 - соединительная линия
 - 705 - маркированный участок
 - 706 - финиш
 - 707 - запрещенная для перехода граница
 - 708 - проезд в ней
 - 709 - запрещенный для бега район
 - 710 - опасный район
 - 711 - запрещенный маршрут
 - 712 - маршрут
 - 713 - пункт питания
- Обозначения лыжной**
- 801 - лыжня шириной 2м и шире
 - 802 - лыжня шириной 1-1,5м
 - 803 - узкая лыжная лыжня шириной до 1м
 - 804 - заснеженная дорога
 - 805 - дорога без снега, посыпанная песком
 - 806 - некатаная площадка

Символьные легенды контрольных пунктов

A - порядковый номер КП

B - код(номер) КП

C - расположение

D - объект КП

D1 - формы рельефа

D2 - скалы и камни

D3 - гидрография

D4 - растительность

D5 - искусственные сооружения

D6 - специальные объекты

F - размеры / глубина

G - местоположение на объекте

H - прочая информация

Специальные указания

Дистанция	Длина дистанции(км)	Набор высоты(м)
A	B	C
D	E	F
G	H	

Специальные указания, путь на финиш

Путь на финиш

Путь по маршруту начерчен (соединен от КП)

соединяется маркировка(воронка)

начинается на некотором расстоянии от КП

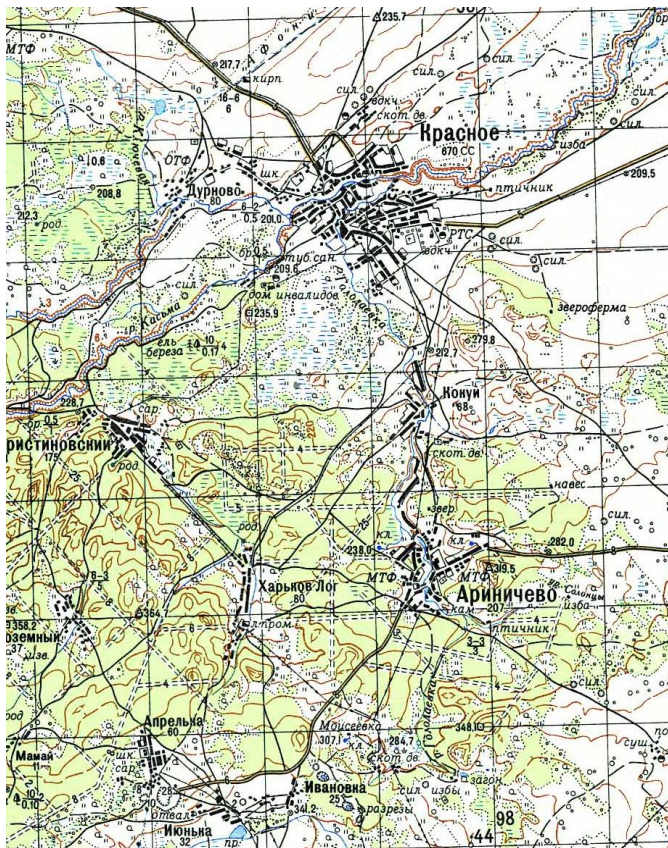
маркировка отсутствует

обязательные точки(проход) для посещения

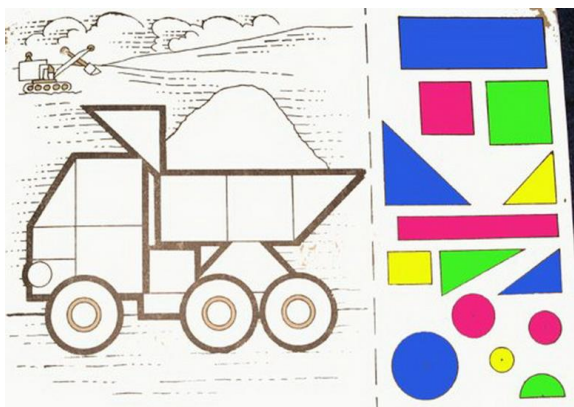
от КП до пункта смены карт по маркировке

(X(число) - расстояние в метрах)

Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».



Карты различных районов – топографическая карта



Развивающие игры - пазлы,

Определи емкость сосуда

Чрезвычайно интересно проходят соревнования в определении на глаз емкости сосудов различной формы и величины.

Посмотрите каждый у себя дома, сколько у вас имеется самой разнообразной посуды.

Для определения их емкости нужно иметь стакан (200 см^3), поллитровую и литровую банки.

Пусть сначала каждый сам потренируется в определении на глаз емкости разных сосудов, после чего можно соревноваться группами, например по звеньям.

В игре могут участвовать дети с 10-летнего возраста.

Тень-помощник

Можно соревноваться в точности определения на глаз высоты какого-либо сооружения, столба, дерева и т. п., проверяя правильность своих определений с помощью тени.

Это делается следующим образом: измеряется длина тени от вертикально поставленной метровой палки. Высота измеряемого предмета равна столько метрам, сколько раз тень от метровой палки может уложиться на тени от измеряемого предмета (рис. 27).

Интересно также определить по памяти высоту тех предметов, которые мы видели много раз, и затем проверить правильность этого определения на месте тем способом, который только что был указан.

В игре могут участвовать дети с 11-летнего возраста.

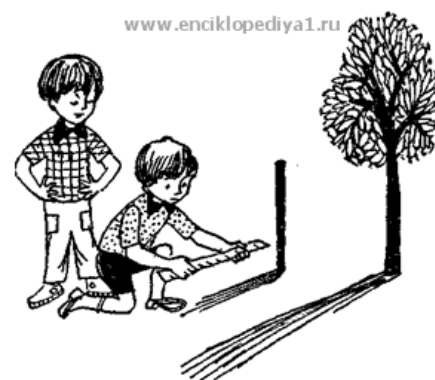


Рис. 27.

Карточки на развитие памяти, глазомера, наблюдательности, реакции, образного и логического мышления).

Приложение 3

**Методические рекомендации
по организации практических занятий по темам.**

Тема «Топография и ориентирование»

«Ориентирование в заданном направлении в спортивном зале»

Ориентирование – это вид спорта, в котором участники с помощью карты и компаса должны пройти КП, расположенные на местности.

Ориентирование в заданном направлении - это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке.

Приступать к обучению ориентированию лучше всего в спортивном зале или в школьном коридоре. Это, во-первых, безопасно для детей, во-вторых, не нужно искать «заблудившихся». А в третьих, спокойная и знакомая обстановка внутри школы располагает к самостоятельной работе, нет чувства страха и одиночества.

Для подготовки и проведения первых занятий по ориентированию в школьных условиях нужно сначала создать карту-план спортивного зала, коридора. На карту можно нанести все линии, которые нанесены краской на полу, «стенку», окна, двери и все выступы стен.

Главная схема должна быть очень простой, легко читаемой и не содержать никаких надписей, кроме обозначения дистанций. После того как вся площадь зала вычерчена, произвольно врисовывают в масштабе скамейки, маты, спортивные козлы, барьеры и другие предметы, находящиеся в зале.

В заключение красной шариковой ручкой наносят дистанции.

Планирование дистанции и подготовка спортивного зала

Прежде чем наносить дистанции красным цветом, нужно определить удобное место старта, смены карт, финиша. На одном занятии вариантов прохождения дистанции должно быть не менее 4-х. В каждом варианте рекомендуется от 8 до 12 КП. Примерный образец указан на рис.

Для усложнения задания при планировании дистанции рекомендуется на одном объекте, например на мате, иметь несколько точек для установки КП. При выборе точек необходимо добиваться того, чтобы сам КП находился строго в центре изображенного на карте кружка и не имел сдвигов (прикрепить скотчем).

После рисовки всех 4-х вариантов дистанций необходимо все КП каждого варианта нанести на одну контрольную карту. Она потребуется начальнику дистанции, когда настанет время ставить контрольные пункты в зале. В контрольной карте на все 4 варианта дистанций должно быть не менее 30 КП.

После готовности контрольной карты необходимо приготовить для судей контрольные карточки с номерами всех КП каждого варианта.

Необходимо приготовить знаки КП - призмы. Каждый КП имеет свой номер.

Участники должны принести с собой на занятие ручку или простой карандаш.

Старт участников рекомендуется одиночный.

Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП, его результат не засчитывается или назначается штрафное время.

Тема «Спорт и медицина»

Оказание первой помощи при кровотечении

Наружное кровотечение может быть артериальным и венозным. При артериальном кровотечении кровь алого цвета и вытекает пульсирующей струей (толчками); при венозном кровотечении кровь темного цвета и вытекает непрерывно. Наиболее опасным является артериальное кровотечение.

Для того чтобы остановить кровотечение, необходимо:

- поднять раненую конечность;
- кровоточащую рану закрыть перевязочным материалом, не касаясь пальцами самой раны; забинтовать раненое место;
- при сильном артериальном кровотечении, если оно не останавливается повязкой, применять сдавливание кровеносных сосудов, питающих раненую область, при помощи сгибания конечности в суставах, а также пальцами, жгутом или закруткой; во всех случаях большого кровотечения необходимо срочно вызвать врача.

6.1. Можно быстро остановить артериальное кровотечение, прижав пальцами кровоточащий сосуд к подлежащей кости выше раны (ближе к туловищу).

6.2. Кровотечение из сосудов нижней части лица останавливается прижатием челюстной артерии к краю нижней челюсти.

6.3. Кровотечение из ран виска и лба останавливается прижатием артерии впереди уха.

6.4. Кровотечение из больших ран головы и шеи можно остановить придавливанием сонной артерии к шейным позвонкам.

6.5. Кровотечение из ран подмышечной впадины и плеча останавливается прижатием подключичной артерии к кости в надключичной ямке.

6.6. Кровотечение из ран на предплечье останавливается прижатием плечевой артерии посередине плеча.

6.7. Кровотечение из ран на кисти и пальцах рук останавливается прижатием двух артерий в нижней трети предплечья у кисти.

6.8. Кровотечение из ран нижних конечностей останавливается прижатием бедренной артерии к костям таза.

6.9. Кровотечение из ран на стопе можно остановить прижатием артерии, идущей по тыльной части стопы.

Придавливание пальцами кровоточащего сосуда следует производить достаточно сильно.

6.10. Более быстро и надежно, чем прижатие пальцами, кровотечение можно остановить сгибанием конечности в суставах (рис. 11).

Для этого у пострадавшего следует быстро засучить рукав или брюки и, сделав комок из любой материи, вложить его в ямку, образуемую при сгибании сустава, расположенного выше места ранения, и, сильно, до отказа согнуть над этим комком сустав. При этом будет сдавлена проходящая в изгибе артерия, подающая кровь к ране. В этом положении ногу или руку можно связать или привязать к туловищу пострадавшего.

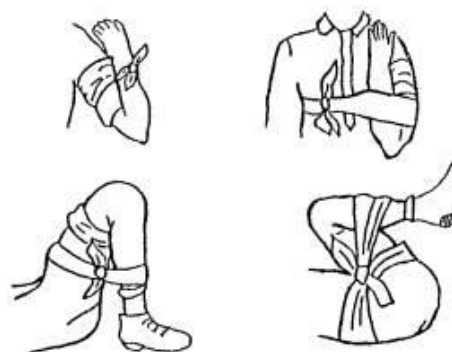


Рис. 11 к п. 6.10

Остановка кровотечения сгибанием конечности в суставах.

Тема «Школа выживание»

КОЛЛЕКТИВНОЕ ВЫЖИВАНИЕ

На первый взгляд индивидуальное выживание более перспективно. Не надо возиться со слабыми, с неумехами, с истериками и прочими, плохо приспособленными к борьбе за свою жизнь категориями граждан. Ну там с женщинами, детьми, стариками, парализованными людьми. Одному выбраться из затруднительной ситуации проще, чем кого-то еще тащить на своем горбу. Ведь так?

На первый взгляд вроде так. Но что-то я не видел людей, предпочитавших тушить свой горящий дом в одиночестве. Или в том же одиночестве разбирающих руины рухнувшего во время землетрясения дома. Или потерпевшего, который предпочел бы индивидуальное выживание, встретив темной ночью в тихом месте толпу задиристых хулиганов. Чего же он тогда «Помогите!» кричит, если предпочитает выживать в одиночку?

Наверное, в каких-то случаях за счет преступления (чувствуете, слово-то какое двойственное!) норм морали и ставки только на личную силу и опыт можно выиграть. Но в

подавляющем числе аварийных ситуаций совместные действия более перспективны и обещают больше шансов на спасение. Что подтверждает опыт многих и многих катастроф. Кроме того, человеку, спасшемуся любой ценой в одиночку, жить придется среди людей. У которых есть память и свое представление о стратегии и тактике выживания. Так что, рассчитывая свои действия в различных чрезвычайных ситуациях, не забывайте соседей и других людей, нуждающихся в вашей помощи. Заранее согласовывайте с ними ваши планы. Чтобы не получилось, что сегодня вы никак не учли в ваших планах спасения живущую в соседней квартире полупарализованную бабушку, а завтра, возвращая бумеранг, проявила опасный индивидуализм она. Например, когда вам по причине пожара вдруг вздумалось пройти через ее квартиру, а она не открыла. Или когда к вам забрались бандиты и вы стали кричать и колотить в стену, а она решила, что выживание — дело сугубо индивидуальное...

Предполагая совершить какие-нибудь направленные на спасение действия, ориентируйтесь по самому слабому. Способен он такое выдержать? А если нет — как ему можно помочь, каким образом уравнивать его шансы со всеми остальными?

Боритесь со стихией совместными усилиями. Против огня, против воды, против холода, против наступающего на ваш дом криминала, против собственного, залившего вас водой с крыши ЖЭКа, наконец! И тогда вам гарантирована победа.

Каждый в одиночку только умирает. А спасаются все вместе!

Мониторинг результатов обучения воспитанников

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) • (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); • (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (знает не все термины); • (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); • (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять) 	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). 	Контрольное задание

плана)			
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); • (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). 	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); • (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) 	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; • (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) 	Анализ исследовательской работы
2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; • (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) 	Анализ исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё	Способность готовить своё рабочее место к	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); 	Наблюдение

рабочее место	деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (всё делает сам). 	
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); • (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) удовлетворительно • (С) хорошо • (В) отлично 	Наблюдение

Карта 1

Мониторинг результатов обучения воспитанника по дополнительной образовательной программе

Карта 1 для _____ года обучения, группа № _____ направление _____

ФИО педагога _____

	ФИ воспитанника	Теоретическая подготовка воспитанника			Практическая подготовка воспитанника			Общеучебные умения и навыки воспитанника			Средний балл			За год
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	
1														
2														
3														
4														

5														
6														

0- срез проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Мониторинг личностного развития воспитанника (Карта 2)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
<i>1. Организационно- волевые качества</i>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> • Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; • Терпения хватает больше. чем на ½ занятия • Терпения хватает на всё занятие 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> • Волевые усилия воспитанника побуждаются извне; • Иногда- самим воспитанником; • Всегда-- самим воспитанником; 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; • Периодически контролирует себя сам; • Постоянно контролирует себя сам 	Низкий (Н) Средний	Наблюдения

			(С) Высокий (В)	
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная • Заниженная • нормальная 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия воспитанника в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к занятиям продиктован извне; • интерес периодически поддерживается самим воспитанником; • интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно. 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) • сторонний наблюдатель • активное примирение 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> • не желание сотрудничать (по принуждению) • желание сотрудничать (участие) • активное сотрудничество (проявляет 	Низкий (Н) Средний (С)	Наблюдение

		инициативу)	Высокий (В)	
4. Личностные достижения воспитанника				
1 Участие во всех мероприятиях объединения, МБУДОД ЦВР «Истоки»	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> • не принимает участия • принимает участие с помощью педагога или родителей • самостоятельно выполняет работу 	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

Карта 2

Мониторинг личностного развития воспитанников

Карта 2 для _____ года обучения, группа № _____ направление _____

ФИО педагога _____

№	ФИ воспитанника	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника			Средний балл			За год
		0 сре з	1 полуг одие	2 полуг одие	0 сре з	1 полуг одие	2 полуг одие	0 сре з	1 полуг одие	2 полуг одие	0 Сре з	1 полуг одие	2 полуг одие	0 ср ез	1 полуг одие	2 полуг одие	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

0- срез проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Реализация творческого потенциала воспитанников (Карта 3)

Карта 3 для _____ года обучения, группа № _____

ФИО педагога _____

Дата	Ф.И.О. воспитанника, название коллектива (кол-во участников)	Название мероприятия, результат				
		Внутри учреждения	Район	Город	Регион	Федерация

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1989 г. - 176 с.
2. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
3. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. – М.: Профиздат, 1973 г. – 81 с.
4. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т. В. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988 г. - 144 с.
7. Веретенников Е. И., Дрогов И. А. Общественный туристский актив. – М.: Профиздат, 1990 г. – 92 с.
5. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: «Мысль», 1980 г. – 190 с.
6. Дарман Питер. Выживание в экстремальных ситуациях. - Формула-пресс, русское издание, 1999 г. – 213 с.
7. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с
8. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: 1991 г. – 98 с.
14. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 г. - 175 с
9. Коструб А. И. Медицинский справочник туриста. – М.: ФиС, 1991 г. – 256 с.
- 16
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
11. Куприн А. М. Топография для всех. – М.: Недра, 1976 г. – 167 с.
12. Морозов М. А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб: 1992 г. – 96 с.
- 13.. Мэйелл Марк. Энциклопедия первой помощи. - СПб, Золотой век, 1995 г. – 345 с
15. . Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под. ред. Гу баненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. – 278 с.
16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987 г. – 224 с.
- 17 Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: — пособие для руководителей кружков. – М.: Просвещение, 1990 г. – 78 с.
18. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с
20. Шимановский В. Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986 г. – 176 с.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985. – 160 с.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 1994. – 100 с.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989. - 70 с.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981. - 176 с.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М., ФиС, 1968. – 211 с.
7. Волович В.Г. С природой один на один. — М., Военное издательство, 1989. – 352 с.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974. – 165 с.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 48 с.

10. . Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984. — 132 с.
11. . Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профтздат, 1997. — 256 с. 15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., ЦДЮТур 1997. — 72 с.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. - 265 с.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М., ФиС, 1989. — 109 с
14. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М., ЦРИБ «Турист», 1981. — 57 с.
16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М., Профиздат, 1987. — 224 с.
17. . Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. — 72 с. 23. Самодельное туристское снаряжение
18. Стрижев Ю.А. — Туристу о природе. — М., Профиздат, 1986. — 128 с.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков. — М., Просвещение, 1990. — 142 с.
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. — 99 с.
21. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1985. — 49 с.
22. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
23. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986. — 176 с
24. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975. — 112 с.
25. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993. — 607 с.