

Министерство образования и науки Калужской области
Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол № 1 от «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №74-од
от «30»августа2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гнатюк Денис Витальевич

Калуга -2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	1. Пояснительная записка	3
2.	11. Содержание программы	8
3.	111. Планируемые результаты	12
4.	IV. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
5.	V. Список рекомендуемой литературы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является модифицированной, разработанной на основе анализа блочно-модульных программ, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, и с учетом создания оптимальных условий для развития и самореализации школьников и на основании следующих нормативных документов:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 09.11.2018 г. № 196;

Совместным приказом Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 г. № 09-3242);

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, расположенных на территории Российской Федерации (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования Российской Федерации);

Правилами вида спорта «спортивный туризм», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255,

Приоритетным направлением государственной политики в сфере образования детей является реализация федеральной программы «Десятилетие детства», определяющая одну из задач всестороннего развития, обучения и воспитания - увеличение охвата детей различными активными формами детско-юношеского туризма, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие, экскурсия.

Даная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует базовому уровню освоения программы.

Программа рассматривается как начальный этап обучения детей навыкам спортивного туризма. Она может быть как программой законченного обучения, так и мотивацией на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Актуальность и новизна программы проявляется в необходимости вовлечение обучающихся в физкультурно-спортивную позволяет педагогу комплексно решать вопросы обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации школьников, формировать навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Комплексность программы основывается на цикличности физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на социальной адаптации школьников, формировать навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности:

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Возрастная категория обучающихся - 12-17 лет. Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с нарушением слуха, дети с нарушением речи, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, способные передвигаться самостоятельно) по скорректированным программам.

Срок реализации программы - 1 год. Общее количество часов - 108.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа (длительность занятия - 3 по 45 минут с перерывом 10 минут).

Формы занятий: теоретические и практические на местности и в аудитории. Занятия на местности проводятся в светлое время суток в сухую погоду при температуре не ниже минус 5 градусов. При неблагоприятных условиях допускается перенос занятий в здание образовательной организации.

Форма обучения - очная. Дистанционное обучение не предусмотрено.

Язык реализации программы - русский.

Цель программы:

- создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и спортивной деятельности;

достижение высоких результатов на областном уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях;
содействие умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помощь в познании и понимании природы;
совершенствование и закрепление знаний, полученных на уроках географии, физики, геометрии, биологии, физкультуры;
приобретение умений и навыков, которые необходимы туристу, охотнику, геологу, путешественнику и будущему воину.

Задачи программы:

1. Обучающие:

обучение основам туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях, соревнованиях, турслетах, путешествиях;
расширение знаний по географии, биологии, геометрии, физике, экологии, полученных в средней школе, получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
профессиональная ориентационная подготовка судей по спорту.

2. Развивающие:

интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
расширение знаний об окружающем мире;
укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
развитие устной речи, умения выступать перед аудиторией, организовывать и проводить занятия с младшими школьниками.

3. Воспитательные:

воспитание патриотизма посредством занятия спортом и туризмом;
воспитание туристической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения, отдыха;
воспитание самообладания и силы воли;
формирование умения видеть красоту окружающего мира;
воспитание потребности в здоровом образе жизни;
коррекция отклоняющегося поведения;
совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, походах.

Возрастная категория обучающихся- 12-17 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте 12-17 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. При наборе детей следует учесть наличие у них туристского опыта.

Срок реализации программы - 1 год. Общее количество часов - 108.

Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (до 15 человек) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных **условий деятельности** объединения.

Основные формы деятельности:

организация экскурсий, походов, соревнований, слетов, путешествий;
пропаганда спортивного ориентирования и туризма среди населения как средства активного отдыха;

участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.);

оказание посильной помощи особо охраняемым природным территориям (ООПТ);

тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью, практические занятия могут проходить в форме учебно-тренировочных походов и учебно-образовательных экскурсий;

соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;

игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

творческие встречи;

пропаганда природоохранной деятельности.

Рекомендации по набору детей в группу

1. Набор лучше всего проводить поздней весной, так как погодные условия позволяют проводить занятия в лесу или в парке. Летом можно побывать с ребятами в походе, спортивном лагере. Это необходимо для сплочения группы, знакомства с детьми.

2. Лучше набирать в группу детей одного возраста или смежных возрастов (предпочтительно 5-8 классы).

3. Нужно, чтобы в группе были мальчики и девочки.

4. Для первого знакомства с туризмом лучше всего провести беседу с просмотром слайдов, фотографий видеофильмов.

5. После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались туризмом, могут оказать вам существенную помощь.

6. С самого начала нужно приучить детей к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом:

приветствие;

отметка присутствующих в журнале;

постановка задачи занятия;

объяснение методов, которыми задача будет решаться;

разминка;

основная часть занятия;

заминка;

итоги занятия, информация о следующей тренировке.

7. Старайтесь как можно больше занятий проводить игровым методом - больше всего дети любят играть!

8. Не пытайтесь сразу же «загрузить» детей понятиями туризма. Лучше всего начать с общефизической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждую тренировку включать подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту.

9. Главная задача первого года обучения - приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине.

Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!

111. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов - 108			
		Теорет. занятия	Практические занятия		Всего
			В помещении	На улице	
1.	Спортивное ориентирование	4	4	22	30
2.	Основы пешеходного туризма	5	15	22	42
3.	Зимнее спортивное ориентирование	1	1	6	8
4.	Основы лыжного туризма	1	2	4	7
5.	Спортивные игры	1	6	3	10
6.	Краеведение	1	2	2	5
7.	Безопасность в туризме	1	1	1	3
8.	Основы медицинских знаний	1	1	1	3
Итого:		15	32	61	108

Содержание обучения

1. Спортивное ориентирование на местности

1. Понятие о топографии и спортивной карте.
2. Условные знаки.
3. Спортивная карта.
4. Ориентирование по горизонту и азимуту.
5. Компас. Работа с компасом.
6. Измерение расстояний.
7. Работа с картой.
8. Рельеф местности, понятие о горизонталях.
9. Выбор путей движения на контрольные пункты.
10. Работа по привязкам.
11. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.
12. Учебно-тренировочные старты, соревнования.

	всего	теория	практика
1.	1	1	-
2.	4	1	3
3.	3	1	2
4.	2	1	1
5.	4	1	3
6.	1	-	1
7.	3	1	2
8.	1	-	1
9.	2	-	2
10.	3	-	3
11.	1	1	-
12.	5	-	5
Всего:	30	7	23

Всего:

2. Основы пешеходного туризма

1. Туристские путешествия, история развития.
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Организация туристского быта.
4. Питание в походе.
5. Выбор маршрута, подготовка к походу.
6. Преодоление препятствий. Технические приемы.
7. Обеспечение безопасности в походе.
8. Походы выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному туризму

1.	1	1	-
2.	2	1	1
3.	3	1	2
4.	2	1	1
5.	3	1	2
6.	18		18
7.	1	-	1
8.	12	-	12
Всего:	42	5	37

Всего:

3. Зимнее спортивное ориентирование

1. Особенности ориентирования зимой.
2. Ориентирование на маркированной трассе.
3. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.
4. Практические занятия на местности, участие в соревнованиях.

1.	1	1	-
2.	5	-	5
3.	2	1	1
4.	8	-	8
Всего:	8	1	7

Всего:

4. Основы лыжного туризма

1. Особенности походов в зимнее время.
2. Снаряжение туриста-лыжника, групповое снаряжение
3. Выбор маршрута, подготовка к походу.
4. Движение на лыжах, преодоление препятствий. Обморожения. Предупреждение обморожений.
5. Походы выходного дня. Практические занятия на местности.

	всего	теория	практика
	1	1	-
	1		1
	1	-	1
	2	-	2
	2	-	2
Всего:	7	1	6

5. Спортивные игры

1. Специальная физическая подготовка.
2. Общеразвивающие упражнения. Игра в футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.
3. Прыжковые упражнения. Акробатика. Игра в волейбол, выбей меня, борцовское регби, игровые эстафеты
4. Травматизм, личная гигиена.

	1	1	-
	12	1	11
	6	-	6
	1	-	1
Всего:	10	2	18

6. Краеведение

1. Родной край, его природные особенности, возможности туризма в родном краю.
2. Охрана природы, памятников культуры. Изучение районов путешествий.
3. Ботаника. Зоология. Орнитология. Археология.
4. История. Памятники истории и культуры.

	1	1	-
	1	1	-
	4	-	4
	4	-	4
Всего:	10	2	8

7. Безопасность в туризме

1. Опасности в туризме мнимые и действительные. Панические состояния. Роль дисциплины.
2. Маршрут как источник опасности. Опасность неопытности.
3. Спасательные работы при помощи подручных средств.
4. Организация поисков пропавших. Передвижение в аварийном направлении.

Всего:

	всего	теория	практика
1	1	1	-
2	1	1	-
3	2	-	2
4	2	-	2
Всего:	6	2	4

8. Основы медицинских знаний

1. Личная гигиена туриста
2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки
3. Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ран, ссадин, мозолей, наложение простейших **повязок**

Всего:

1	1	1	-
2	1	1	-
3	2	-	2
Всего:	4	2	2

111. Планируемые результаты:

приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;

участие в работе спортивных секций в школе;

пропаганда туристских знаний;

позитивное общение с окружающими;

овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;

рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

Второй этап - операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Третий этап - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф).

Члены детского объединения приобретают туристское образование, навыки организации внеклассной туристской работы: проведение викторин, бесед, классных часов с учащимися начальной школы. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих и спортивных знаний, умений, навыков.

Основные методики обучения и тренировки:

Теоретические занятия: Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок. Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельные (индивидуальные) занятия. Понятие о содержании урока, его построении, уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия: Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-туристов в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки приближенные к условиям соревнований и походам. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями и походами.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога-ребенка-родителей-общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях, научно-практических конференциях, подготовка к которым должна осуществляться в течении всего года. Уже с первого года обучения учащиеся принимают участие в полевых лагерях, а со второго года - в исследовательских экспедициях.

Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте - 4 часа, в течении одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции - 8 часов.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги проводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов, на соревнованиях по туристскому многоборью, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

По итогам года детское объединение должно познакомить учащихся школы со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на школьной конференции.

Должны знать:

- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
 - правила дорожного движения;
 - меры личной безопасности в криминальной ситуации;
 - влияние физических нагрузок на развитие организма;
 - правила эксплуатации снаряжения;
 - правила хранения снаряжения;
 - судейскую коллегию соревнований;
 - судейские бригады;
 - задачи общей физической подготовки;
 - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
 - технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега;
- методика развития специальных качеств, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы;
 - понятие о тактике;
 - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке;
 - значение тактики для достижения наилучших результатов;
 - нормативные требования;
 - значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
 - историю города и области;
 - историю края в годы Великой Отечественной войны;
 - методы и средства развития волевых качеств;
 - важность охраны природы, памятников истории и культуры;
 - туризм - одно из средств общефизической подготовки;
 - виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
 - Основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
 - основное групповое и личное снаряжение;
 - виды рюкзаков, основные требования к ним;
 - туристские палатки, устройство и назначение;
 - требования к выбору места для организации бивака группы;
 - противопожарные меры в туристском путешествии;
 - основы топографии;
 - способы изображения земной поверхности;
 - понятия: топографическая карта, горизонталь, крутизна склона, масштаб и его виды, основные виды топонимов;
- маршрут туристского путешествия;

цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
правила поведения и техника безопасности;
контрольные сроки проведения путешествия.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных и критических ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня;
- коллективно составлять программу проведения соревнований;
- работать с протоколами старта, протоколами результатов;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мечами, амортизаторами);
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;

разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий;
передвигаться в составе группы.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Для педагога (на весь период обучения):

- Кабинет для теоретических занятий с 15-20 посадочными местами для обучающихся и 1 посадочным местом и учебным столом для педагога;
 - компьютер с выходом в Интернет;
 - МФУ;
 - Проектор с экраном;
 - Канцелярские товары (цветные ручки и карандаши, линейки, ножницы и т.д.)
- Спортивный инвентарь для ориентирования

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы

1. Палатки туристские
2. Тенты для палаток (нижние)
3. Тенты для палаток (верхние)
4. Колышки для палаток
5. Стойки для палаток
6. Веревка основная (40 м)
7. Веревка основная (30 м)
8. Веревка вспомогательная (60 м)
9. Репшнуры (длинна 2-3 м, диаметр 6-8 мм)
10. Комплект спортивных карт различной местности
11. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
12. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
13. Компостеры для отметки
14. Разметка для маркировки трасс разных цветов
15. Бумага цветная
16. Курвиметр
17. Компаса
18. Условные знаки спортивных карт
19. Учебные плакаты по спортивному ориентированию
20. Учебные кинофильмы
21. Секундомеры
22. Лыжи
23. Лыжные палки
24. Лыжные ботинки
25. Мази лыжные
26. Планшеты для зимнего ориентирования
27. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)
28. Кроссовки
29. Обувь с шипами для бега с ориентированием
30. Костюм беговой летний
31. Костюм беговой лыжный

32. Шапочка лыжная
33. Костюм ветрозащитный
34. Аптечка
35. Электромегателефон
36. Радиостанции портативные
37. Костровое оборудование
38. Спальники
39. Коврики
40. Рюкзаки
41. Топор походный
42. Тент
43. Накидка от дождя
44. Рем. набор
45. Карандаши цветные
46. Байдарки
47. Катамараны
48. Весла
49. Спасательные жилеты
50. Каски

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

Рюкзак

Туристские ботинки или обувь на твердой подошве

Обувь спортивная (типа шиповки)

Головной убор

Куртка и брюки (ветрозащитный костюм)

Спортивный тренировочный костюм

Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)

Блокнот и ручка

Мазь от кровососущих насекомых

Носки шерстяные - 2 пары, хлопчатобумажные - 2 пары.

Формы аттестации

Оценка эффективности программы проходит в два этапа - промежуточная и итоговая аттестация:

- промежуточная аттестация проводится после изучения каждого модуля программы в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении практических занятий и соревнований.

- итоговая аттестация засчитывается в виде однодневного туристского похода при условии безопасного поведения обучающихся.

Контрольно - оценочные материалы

Примеры заданий, используемые для промежуточной аттестации, представлены в приложениях к программе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

низкий уровень: обучающийся выполняет задания, обязанности в

походе по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;

средний уровень: обучающийся выполняет задания, обязанности в походе при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

высокий уровень: обучающийся выполняет задание, обязанности в походе самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

V. Список рекомендуемой литературы

- Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск: Полымя, 1987.
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1996.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1994.
- Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. - М.: Просвещение, 1974.
- Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Технополус», 1996.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. - М.: Просвещение, 1975.
- Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: ФиС, 1981.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985.
- Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. - Тарту, 1979.
- Киселев В. Совершенствование техники в спортивном ориентировании. - М.: Госкомспорт, 1988.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1995.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТИК, 2003.
- Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1996.
- Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. - М.: 1989.