

Утверждаю:

Директор КГКУ «Центр содействия

семейному устройству пгт Ярославский»

С.В.Нежлукченко

«31» августа 2024г



**Рабочая программа
кружка
«Юный турист»**



Инструктор физической подготовки:

Волыхина Ольга Николаевна

КГКУ «ЦССУ» пгт Ярославский

2024--2027 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел

- Пояснительная записка:

- Актуальность

- Цель программы

-Задачи программы

-Ожидаемые результаты

2. Содержательный раздел

- Содержание программы первого года обучения

- Содержание программы второго года обучения

- Содержание программы третьего года обучения

3. Организационный раздел

- Расписание занятий

-Учебно – тематический план

- Перспективный план

- Программно-методическое обеспечение

-Оборудование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной особенностью данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой и практической деятельности воспитанников с учетом развития личности (духовного, интеллектуального, физического), максимальное выявление и использование индивидуального (субъективного) опыта каждого воспитанника, педагогической поддержки становления личности ребенка в познании себя, в самоопределении и самореализации через систематические занятия туризмом и спортивным ориентированием, через участие в туристских походах и соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер.

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 16-летнего возраста.

Срок обучения — 3 года.

Программа отличается целостностью, системностью и предполагает последовательное развитие обучающихся. В ней соединились три образовательных модуля: «Туризм», «Ориентирование» и «Физическая подготовка». Это дает возможность гармоничного развития воспитанников, т. к. занятия туризмом (и в том числе краеведением) развивают познавательный потенциал обучающихся, ориентирование помогает интеллектуальному совершенствованию юных спортсменов, общефизическая и специальная подготовка укрепляет здоровье воспитанников.

В результате обучения по данной программе воспитанники показывают высокие результаты в соревнованиях по туристской технике, и в соревнованиях на контрольно-комбинированном маршруте на районных и областных соревнованиях.

Актуальность.

Программа дополнительного образования детей «Юные туристы» призвана не только обеспечить занятость юного поколения, освоение им жизненно необходимых знаний, умений и навыков, но предполагает знакомство со своей большой и малой родиной, тем самым формируя патриотические чувства воспитанников, способствует физическому совершенствованию юных спортсменов, их моральному оздоровлению.

Образовательная программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Санитарно-эпидемиологических требований, правил и нормативов к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251 — 03);
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 № 504).

Организация образовательного процесса

Построение образовательного процесса исходит из специфики спортивного ориентирования, которая заключается в одновременном сочетании мыслительных операций, концентрации внимания и памяти с большой физической нагрузкой. Поэтому большое внимание при организации образовательного процесса уделяется проведению практических занятий, как в кабинете, так и на местности. Основная форма проведения практических занятий в учебном кабинете – тренинг, когда воспитанники запоминают тексты, цифры, сопоставляют их; решают ситуационные задачи; выполняют упражнения на запоминание карт; разгадывают кроссворды, криптограммы. Практические занятия на местности включают в себя: общую физическую подготовку; отработку полученных знаний в сочетании с движением; учебно-тренировочные старты; специальные игры и упражнения на развитие умений и навыков, необходимых юному туристу.

Учебно-тематический план трёх лет обучения состоит из 3 модулей (туристская подготовка, спортивное ориентирование, физическая подготовка), включающих в себя взаимосвязанные разделы: краеведение, топография, техника и тактика пешеходного туризма, туристское снаряжение, туристский быт, туристская практика, медицинская подготовка, тактика спортивного ориентирования, ориентирование в населённом пункте, соревнования по туризму и ориентированию на местности, физическая и специальная подготовка. Содержание изучаемого материала 1-3 года обучения ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением, с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Реализация программы рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения на всех этапах.

Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности подростка, развитие мотивации к познанию и творчеству, профессионального самоопределения и формирование общей культуры.

Программа концентрирует образовательно-воспитательный процесс на решение следующих взаимосвязанных **задач**:

Обучающие:

1. Усвоение и овладение воспитанниками базовым уровнем знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию.
2. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.
3. Создание условий для профессионального самоопределения личности.

Воспитательные:

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Воспитание и повышение общей культуры поведения воспитанников на личных примерах общения с людьми, природой,
3. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.
4. Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.
5. Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса и творческих способностей воспитанников.
2. Физическое совершенствование подростков.
3. Развитие у воспитанников внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

1-й год обучения.

Задачи:

1. Выявление задатков и способностей подростков к спортивной деятельности.
2. Привитие интереса к занятиям туризмом и ориентированием.
3. Формирование базовых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению.
4. Развитие физических качеств воспитанников в соответствии с возрастными особенностями.
5. Воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.
6. Приобретение соревновательного опыта.

Формы занятий: учебное занятие, игры на местности, занятие–практикум в помещении или на местности, тренировочные занятия, учебные соревнования, итоговые соревнования в рамках центра, соревнования районного масштаба, тренинги, учебные экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

2-й год обучения.

Задачи:

1. Формирование углубленных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и туристской подготовке.
2. Совершенствование техники и тактики приёмов и способов ориентирования.
3. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки.
4. Приобретение и накопление соревновательного опыта.
5. Выполнение нормативов юношеских и взрослых спортивных разрядов по ориентированию и туризму.
6. Повышение уровня общекультурного и нравственного развития.

Формы занятий: учебное занятие, игры на местности, занятие–практикум в помещении или на местности, тренировочные занятия, учебные соревнования, итоговые соревнования в рамках центра, соревнования районного и областного масштаба, тренинги, учебные экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

3-й год обучения.

Задачи:

1. Освоение возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Выполнение нормативов взрослых спортивных разрядов по ориентированию и туризму.

Формы занятий: учебное занятие, занятие–практикум в помещении или на местности, тренировочные занятия, учебные соревнования, соревнования районного, областного масштаба, тренинги, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

Методы обучения:

- 1-й год — репродуктивные, метод проблемного изложения;
- 2-й год — метод проблемного изложения, частично-поисковые;
- 3-й год — частично-поисковые, исследовательские.

Педагогические технологии, применяемые в образовательном процессе.

Для реализации поставленных задач и достижения целевых ориентиров используется комплекс педагогических технологий. Применение их дает педагогу возможность прогнозировать результаты воспитания, обучения и развития, тем самым оптимизируя образовательный процесс.

Дополнительное образование изначально является личностно-ориентированным, следовательно, и наиболее эффективными при обучении являются технологии данной направленности:

- разноуровневого обучения;
- свободного выбора;
- игровые;
- коллективного взаимообучения;
- индивидуализации обучения.

Игровые технологии становятся «палочкой-выручалочкой» на первом году обучения, когда идет набор детей 10-12-летнего возраста, только-только перешагнувших порог начальной школы. С помощью игр (дидактических, ролевых, подвижных, спортивных) воспитанникам прививается не только необходимый

базовый уровень знаний, умений и навыков, но и интерес к занятиям в объединении.

Технологии свободного выбора и коллективного взаимообучения удобно использовать на 2 и 3 году обучения. В условиях занятий спортивным туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем воспитанникам овладеть необходимым объемом знаний, умений и навыков. А при обучении ориентированию, где большую роль играют индивидуальные свойства личности, эти технологии помогают одним воспитанникам «раскрыться», другим — почувствовать свое «Я».

На 2 и 3-ем году обучения иногда происходит «расслоение» детей: занимающиеся изначально, почувствовавшие «вкус» занятий в объединении, ведут новеньких – друзей, подруг, так же готовых заниматься туризмом и ориентированием. В данной ситуации помогает применение технологии разноуровневого обучения. Каждый воспитанник работает по индивидуальной программе развития, постигая необходимый объем знаний в меру своих способностей и возможностей.

Система контроля и диагностики.

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей подростков, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- а) текущий – после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т. д.);
- б) обобщающий – после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, конкурсы знатоков, соревнования, выполнение нормативов и т. д.);
- в) итоговый – по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму).

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте воспитанника», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе:

1-й год обучения – подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, игровые упражнения. Уделяется внимание качеству овладения воспитанниками техникой и тактикой спортивного ориентирования и туризма в

сочетании с физической подготовкой: учебные соревнования, одно- и двухдневные походы и экскурсии.

2-й год обучения – важное значение приобретает рациональное планирование тренировочных нагрузок на основе возрастных особенностей воспитанников, продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования и туризма в усложнённых условиях: участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по технике туризма и ориентирования на районном и краевом уровне.

3-й год обучения – основные приёмы и способы ориентирования доводятся до совершенствования и используются в соревнованиях регионального и федерального уровней; туристско-краеведческие знания, умения и навыки совершенствуются для участия в районных и краевых мероприятиях.

Перечни приобретаемых знаний, умений и навыков, формы контроля за их усвоением помещены в учебно-тематическом плане.

Для определения уровня знаний и навыков обучающихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация. Итоговая аттестация предусматривает тесты по физическим качествам, итоговые соревнования, владение техникой и тактикой пешеходного туризма и спортивного ориентирования (ТПТ и СО).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа дополнительного образования детей «Юный турист» состоит из взаимосвязанных разделов — туристская подготовка (и краеведение), спортивное ориентирование, физическое развитие.

Содержание изучаемого материала в разделах ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических особенностей воспитанников и является органическим продолжением предыдущего.

Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

№	Наименование раздела	Год обучения								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теор.	практ.	всего часов	теор.	практ.	всего часов	теор.	практ.	всего часов
1	Введение	8	4	12	6	6	12	2	1	3
2	Туристская подготовка									
2.1	Краеведение	5	1	6	3	3	6	1	5	6
2.2	Туристское снаряжение	2	4	6	4	6	10	4	8	12
2.3	Туристский быт	3	3	6	2	6	8	2	8	10
2.4	Техника и тактика пешеходного туризма	2	10	12	4	16	20	4	16	20
5	Медицинская подготовка	5	5	10	5	5	10	5	5	10
2.6	Туристская практика	1	12	13	1	12	14	—	12	16
2.7	Туристские соревнования	1	2	3	1	3	4	1	4	5
3	Спортивное ориентирование									
3.1	Топография	3	3	6	3	3	6	3	3	6
3.2	Техника и тактика спортивного ориентирования	2	10	12	4	20	24	4	20	24
3.3	Ориентирование в поселке	1	5	6	1	5	6	1	5	6

3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	—	6	6	—	12	12	—	14	14
4	Физическая подготовка									
4.1	Общефизическая подготовка	—	10	10	—	20	20	—	20	20
4.2	Специальная подготовка	—	10	10	—	30	30	—	30	30
4.3	Игры и упражнения	—	6	6	—	20	20	—	20	20
5	Походы, походы выходного дня	1	12	13	1	14	15	1	16	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1. Набор и формирование группы. Организационная беседа . Знакомство ребят с планом кружка.
2. Программа кружка «Юный турист», цели и задачи. Согласование расписания занятий. Анкетирование. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по туризму.
3. История развития туризма. Виды туризма, туристические путешествия. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.
4. Виды туризма: пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные, автомобильный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида.
5. Краткие сведения о спортивном ориентировании: в заданном направлении; по выбору; на маркированной трассе; эстафеты.
6. Воспитательная роль туризма:
 - Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.
 - Воспитание волевых качеств средствами туризма: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма

II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Краеведение.

1.1. Особенности природы родного края. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире . Наши соседи — территории прилежащих областей. Туристские возможности . Экскурсионные объекты.

1.2. Охрана природы. Наиболее интересные и значимые памятники природ, памятники природы – пещеры, экологические тропы.

2. Туристское снаряжение .

2.1. Виды туристского снаряжения по характеру использования: личное и групповое: медицинская аптечка, ремонтный набор, фонари, свечи, фотоаппарат. Общие требования к снаряжению. Правила пользования.

2.2. Личное туристское снаряжение. Одежда и обувь туриста, требования и уход за ними. Личная посуда. Накидка от дождя. Составление перечня личного снаряжения для однодневного похода.

2.3. Типы рюкзаков: абалаковский, станковый, полужёсткий, мягкий. Преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, варианты использования, хранение и переноска. Теплоизоляционные коврики: их виды, преимущества.

3. Туристский быт.

3.1. Понятие «бивак». Требования к выбору места привала и бивака: безопасность, наличие воды, дров, комфортность, эстетичность. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы.

3.2. Виды костров: шалаш, звездный, колодец. Особенности, преимущества и недостатки. Правила разведения костра. Костровые принадлежности. Практическое занятие по разжиганию костра. Меры безопасности.

4. Техника и тактика пешеходного туризма.

4.1. Строй. Обязанности направляющего и замыкающего.

4.2. Режим и темп движения группы на маршруте.

4.3. Правила размещения предметов в рюкзаке: тяжёлое и объёмное – вниз, мягкое – к спине, хрупкое и мнущееся – наверх, мелочи – в карманы. Укладка рюкзака.

4.4. Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмёрка, схватывающий, удавка, булинь.

4.5. Преодоление простейших препятствий: переход по бревну с горизонтальным маятником, с горизонтальными перилами, подъем и спуск спортивным способом.

5. Медицинская подготовка.

5.1. Медицинская аптечка для похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка медикаментов.

5.2. Личная гигиена туриста, её значение. Гигиена обуви и одежды туриста. Закаливание, его виды (воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание, баня) и значение. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

5.3. Необходимость медицинского контроля за здоровьем юного туриста — ориентировщика. Способы и приемы самоконтроля. Профилактика заболеваний. Факторы здорового образа жизни — режим дня, правильное питание, закаливание.

6. Туристская практика.

6.1. Техника безопасности в походе. Знакомство с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ».

6.2. Организация похода выходного дня: выбор маршрута, состава группы, командира, его помощника, завхоза, медика, фотографа, их функциональные обязанности. Проведение похода. Практическое занятие по организации привала. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление обеда в полевых условиях.

6.3. Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота. Техника движения по: дорогам, тропам, ровной и пересечённой местности, высокоотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.

7. Туристские соревнования.

7.1. Виды соревнований по туризму: ТПТ — техника пешеходного туризма, ТЛТ — техника лыжного туризма, ТВТ — техника водного туризма, ККМ — контрольно-комбинированный маршрут.

7.2. Основы организации туристских соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ). Судейство туристских соревнований. Таблицы штрафов.

7.3. Технические этапы: спуск спортивным способом, подъём спортивным способом, преодоление оврага по бревну с перилами, наведёнными судьями.

Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография.

7.4. Учебные соревнования по ТПТ. Участие в традиционном турслете.

III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

1. Топография.

1.1. План, карта. Понимание карты как модели местности. Знакомство с объектами местности, их словесное описание и изображение на плане, схеме и спортивной карте.

1.2. Понятие «масштаба». Упражнения в масштабном изображении предметов. Перевод масштаба. Измерение расстояний по карте с помощью линейки.

1.3. Условные знаки спортивных карт. Цвета карты. Сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта. Топографический диктант.

1.4. Направления на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Компас, его назначение, устройство. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Рисовка простейших схем и планов. Составление плана учебного класса. Игра «Найди клад».

2. Техника и тактика спортивного ориентирования.

2.1. Знакомство с «золотым правилом» ориентирования — «карта должна быть всегда сориентирована!». Знакомство с «правилом большого пальца» — «он всегда находится на карте там, где нахожусь на местности я».

2.2. Понятие линейного ориентирования. Ориентирование вдоль отдельной тропинки, дорожки. Ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедном линейными ориентирами. Основные приемы и способы линейного ориентирования. Работа с картой на дистанции.

2.3. Способы измерения расстояний: глазомерная съемка, измерение по карте, шагами на местности.

2.4. Знакомство с понятием «тормозной ориентир». Нахождение тормозных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на коротких дистанциях: отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, короткие этапы с тормозными ориентирами у контрольного пункта (КП).

2.5. Площадное ориентирование. Преодоление больших участков местности, ненасыщенных объектами. Использование «грубого» азимута, т. е. приблизительного контроля расстояния до определенного места.

2.6. Понятие «азимут». Определение азимута на предмет. Движение по азимуту с использованием карты и компаса с точным контролем расстояния до объекта. Азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

2.7. Выбор пути. Прохождение участков местности с хорошо различимыми ориентирами по заранее выбранному маршруту. Знакомство с понятием «привязка». Использование привязки для более точного выхода на нужный объект местности.

2.8. Знакомство с рельефом местности. Уточнение знаний условных знаков данной группы. Движение на участках с четко выраженным рельефом.

3. Ориентирование в городе.

3.1. Улица: левая и правая стороны улицы, принципы нумерации домов. Правила ориентирование в городе. Безопасность ориентировщика.

3.2. Правила дорожного движения. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Переход проезжей части.

3.3. Правила и принципы паркового ориентирования.

3.4. Игра-экскурсия «Где эта улица, где этот дом?».

4. Соревнования по спортивному ориентированию.

4.1. Виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета. Экипировка спортсмена-ориентировщика: беговой костюм, головная повязка, нагрудный номер, беговая обувь, компас, карта, планшет для транспортировки карт для зимних соревнований.

4.2. Дистанции соревнований. Оборудование дистанций: маркировка, призмы, средства отметки на КП. Общие принципы постановки КП. Информация о дистанции: название соревнований, место и время проведения соревнований, характеристика местности и карты, легенды КП, контрольное время прохождения дистанции, возрастные группы.

4.3. Судейство соревнований. Оборудование старта и финиша. Действия судей на старте, финише. Функции контролеров на дистанциях спортивного ориентирования.

4.4. Участие в соревнованиях по ориентированию: учебные соревнования по спортивному ориентированию, городские соревнования.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка.

1.1. Комплекс утренней гимнастики. Разминка. Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие всех частей тела. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание, вращения, махи.

1.2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты с предметом, без предмета, круговые, встречные.

2. Специальная подготовка.

2.1. Специальная подготовка.

2.2. Упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, чувства времени, расстояния и направления. Игры на координацию, сообразительность.

3. Игры и специальные упражнения.

3.1. Упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, чувства времени, расстояния и направления.

3.2. Игры на координацию и сообразительность.

Выполнение контрольных нормативов.

Упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек.)	5.0	5.2
Бег 1000 м (мин., сек.)	4.40	4.50
Кросс 2 км (мин., сек.)	11.20	—

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.

1. Набор и формирование группы. Организационная беседа с будущими кружковцами. Знакомство ребят с планом кружка.
2. Программа кружка «Юный турист», цели и задачи. Согласование расписания занятий. Анкетирование. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по туризму.
3. История развития туризма в . Виды туризма, туристические путешествия. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.
4. Виды туризма: пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные, автомобильный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида.
5. Краткие сведения о спортивном ориентировании: в заданном направлении; по выбору; на маркированной трассе; эстафеты.
6. Воспитательная роль туризма:
 - Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.
 - Воспитание волевых качеств средствами туризма: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Краеведение.

- 1.1. Географическое прошлое. Краткая историческая справка. Основные события. Герб и флаг .
- 1.2. Природные ресурсы области. Главные полезные ископаемые. Водные ресурсы: главные реки района, края. Задание по контурной карте (рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы).
- 1.3. Крупные административные центры районов. Крупнейшие предприятия края. Работа с атласом и контурной картой. Географическое лото.
- 1.4. Выдающиеся люди района.
- 1.5. Туристские возможности. Экскурсионные объекты. Популярные туристские маршруты.

2. Туристское снаряжение.

2.1. Виды туристского снаряжения: по характеру использования (личное, групповое), по назначению (средства передвижения – лыжи, плавсредства, велосипед и т. д.; бивачное снаряжение – палатки, спальные мешки, коврик, костровые принадлежности, посуда, топор, пила и т. д.; специальное снаряжение – верёвки, карабины, страховочные системы, спусковые устройства, др.; вспомогательное снаряжение – медицинская аптечка, ремонтный набор, фонари, свечи, фотоаппарат, видеокамера и др.). Общие требования к снаряжению.

2.2. Виды и типы палаток: старого образца из брезентовой ткани, современные каркасные палатки. Их различия, удобства в использовании. Постановка палатки на каркасе.

3. Туристский быт.

3.1. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию бивака: порядок действий всех членов туристской группы, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Соблюдение личной и общественной гигиены. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы.

3.2. Правила заготовки дров и разжигания костра. Сбор «сухостоя» и хвороста. Разжигание костра. Виды костров: нодья, таежный, колодец.

3.3. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность продуктов. Режим питания на маршруте. Регулярность питания. Разнообразие пищи. Горячее питание. Значение и особенности завтрака, обеда и ужина в походе. Рецепты походных блюд. Первые блюда: суп из концентратов, суп из овощей с консервированным мясом. Вторые блюда: каша пшённая, гречневая с консервированным мясом, рисовая; макароны с консервированным мясом. Напитки: чай, напиток из ягод и трав, морс. Отработка приготовления походных блюд. Полезные советы по приготовлению пищи на костре.

4. Медицинская подготовка.

4.1. Медицинская аптечка для похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка.

4.2. Личная гигиена туриста, её значение. Гигиена обуви и одежды туриста. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

4.3. Наиболее распространенные травмы: ушибы, растяжения, порезы кожных покровов, ожоги, укусы.

4.4. Оказание первой медицинской помощи при наиболее распространенных в походах и на соревнованиях простых травмах: антисептическая обработка, перевязка. Действия участников при тепловом ударе.

4.5. Необходимость медицинского контроля. Посещение областного физкультурного диспансера — каждые полгода. Обязательный медицинский осмотр перед каждым соревнованием.

5. Туристская практика.

5.1. Техника безопасности в походе. Подготовка 2-дневного похода. Распределение обязанностей в группе. Проведение похода. Подведение итогов.

5.2. Основы техники лыжного туризма. Движение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Спуск с горы.

5.3. Подготовка и проведение однодневного лыжного похода. Подготовка к нему лыжного инвентаря.

6. Техника и тактика пешеходного туризма.

6.1. Туристские узлы: прямой, простой проводник, проводник восьмёрка, схватывающий, удавка, булинь (повторение), схватывающий, серединный проводник, грейпвайн, встречный, стремя.

6.2. Правила вязки грудной обвязки и беседки. Использование их на практике.

6.3. Страховочная система: способы ее крепления на человеке, использование.

6.4. Преодоление простейших естественных препятствий: подъем и спуск спортивным способом, подъем и спуск на самостраховке с помощью схватывающего узла.

6.5.-6.7. Техника выполнения этапов — навесной переправы, параллельных веревок с самостраховкой и командной страховкой, переправы по бревну с помощью шеста, горизонтального маятника, перил на самостраховке. Мини-соревнования по технике туризма.

7. Туристские соревнования.

7.1 Виды соревнований по туризму: ТПТ — техника пешеходного туризма, ТЛТ — техника лыжного туризма, ТВТ — техника водного туризма, ККМ — контрольно-комбинированный маршрут.

7.2. Этапы командных соревнований по технике лыжного туризма: подъем на лыжах с помощью перил, с торможением в зоне, переправа по бревну с перилами с транспортировкой лыж. Отработка некоторых навыков.

7.3. Этапы личных соревнований по технике лыжного туризма: подъем с транспортировкой лыж с помощью перил, спуск на лыжах с торможением, скоростной спуск, спуск с поворотами, траверс склона. Отработка некоторых навыков.

7.4. Соревнования по технике водного туризма. Условия проведения.

7.5. Судейство соревнований по технике пешеходного туризма: учебные соревнования в зале.

7.6. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма, технике лыжного туризма, в традиционном турслете.

III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

1. Топография.

1.1. Детальное изучение условных знаков спортивных карт. Классификация условных знаков и ориентиров. Точечные, линейные и площадные ориентиры. Легенды контрольных пунктов.

1.2. Масштаб. Перевод масштаба. Генерализация карт как способ более точного изображения объекта на местности.

1.3. Определение азимута с помощью компаса, транспортира. Определение азимута по карте и на местности.

1.4. Движение по азимуту (азимутальный ход) от одного видимого ориентира до другого. Движение по азимуту по карте без видимых ориентиров на местности.

1.5. Измерение расстояний по карте с помощью линейки. Перевод в масштабе.

1.6. Ориентирование в пространстве с помощью местных признаков: по кронам и стволам деревьев, расположению муравейников и растительности относительно крупных объектов и т.д.

1.7. Топографический диктант.

2. Техника и тактика спортивного ориентирования. (16 ч.)

2.1. Линейное ориентирование на местности с различным ландшафтом. Основные приемы и способы линейного ориентирования. Работа с картой на дистанции.

2.2. Способы измерения расстояний: глазомерная съемка, измерение по карте, шагами на местности.

2.3. Движение по азимуту с помощью компаса и карты с точным контролем расстояния до объекта. Азимутальное движение до точечного ориентира.

2.4. Выбор пути. Прохождение участков местности с плохо различимыми ориентирами по заранее выбранному маршруту. Использование привязки для более точного выхода на нужный объект местности.

2.5. Тактика и техника прохождения различных дистанций спортивного ориентирования. Соревнования по выбору: мысленно «проложить» свой путь от одного контрольного пункта до другого, используя все возможные линейные и тормозные ориентиры. Соревнования в заданном направлении на участках с четкой видимостью отрабатывать азимутальный ход, участки с плохой проходимостью преодолевать по линейным ориентирам. Маркированная дистанция: использование задней привязки для определения точного местонахождения КП.

2.6. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Бергштрихи. Детальное чтение рельефа: пробегание отрезков местности до точечных ориентиров с правильным чтением бергштрихов. Ориентирование вдоль холмов и оврагов. Высота сечения рельефа. Расчет с ее помощью расстояния пути движения.

2.7. Знакомство с формами рельефа: яма, бугор, лощина, промоина, терраса и т.д.

3. Соревнования по спортивному ориентированию .

3.1. Виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета. Дистанции соревнований. Оборудование дистанций: маркировка, призмы.. Информация о дистанции.

3.2. Судейство соревнований. Правила соревнований. Основные положения правил. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

3.4. Участие в соревнованиях по ориентированию различного ранга (городские, областные, региональные).

4. Ориентирование в населённом пункте.

4.1. План посёлка. Расположение улиц, домов.

4.2. Знакомство со схемой посёлка, расположением улиц. Названия основных улиц, местонахождение на схеме микрорайона проживания обучающихся. Система нумерации домов.

4.3. Соревнования в парковом ориентировании.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка.

1.1. ОФП – комплексное развитие физических качеств. Техника безопасности на занятиях. Упражнения с внешним сопротивлением (партнёра, веса). Упражнения, отягощённые весом собственного тела (подтягивания, приседания, отжимания, прыжки).

1.2. Прыжки (в высоту, в длину, вверх, со скакалкой, по кочкам). Бег на короткие дистанции. Бег с картой. Бег со сменой темпа движения.

1.3. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

2. Специальная подготовка.

2.1. Подвижные развивающие игры, эстафеты с предметом, без предмета, круговые. Упражнения на развитие выносливости. Многократное повторение упражнений без снижения качества их выполнения.

2.2. Бег по равнинной и пересечённой местности, быстрая ходьба по различному грунту.

3. Игры и специальные упражнения.

3.1. Упражнения, направленные на развития памяти, внимания, чувства времени, расстояния и направления.

3.2. Игры на координацию и сообразительность.

Выполнение контрольных нормативов.

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек.)	4.8	5.0

Бег 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.30
Кросс 2 км (мин., сек.)		11.30
Кросс 3 км (мин., сек.)	13.20	—

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Цели и задачи программы «Юный турист» третьего года обучения.
Согласование расписания занятий.

Анкетирование. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов.

II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Краеведение.

1.1. Географическое положение области. Области и республики, соседствующие..
Административные центры . Значение для развития края. Работа с атласом и
контурной картой. Географическое лото.

1.2. Экскурсии в города области.

2. Туристское снаряжение.

2.1. Виды туристского снаряжения (повторение).

2.2. Ремонтный набор. Состав и назначение предметов. Ремонт личного и
группового снаряжения в походе.

2.3. Специальное снаряжение: верёвки основные и вспомогательные, карабины
(стальные и титановые; без защёлки, с винтовой муфтой, с автоматической
защёлкой, с байонетной защёлкой), обвязка и страховочные системы, спусковые
(восьмёрка, лепесток, решётка) и подъёмные (жумар) устройства, каски,
спасательные жилеты, альпеншток, средства для транспортировки пострадавшего и
др. Особенности, назначение.

3. Туристский быт.

3.1. Практическая работы по развёртыванию и свёртыванию бивака. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы.

3.2. Требование к рациону питания. Походное меню. Цикл питания. Общая калорийность питания в день. Составление меню-раскладки продуктов. Сухой паёк, перекус. Карманные продукты. Водно-солевой режим (значение, особенности, нарушение). Утоление жажды. Добыча, очистка и обеззараживание воды.

4. Техника и тактика пешеходного туризма.

4.1. Вязка туристских узлов одним концом: проводник простой, проводник восьмерка, схватывающий, стремя, булинь, штык, штык со шлагом, калмыцкий. Вязка грудной обвязки и беседки на скорость (на время). Страховочная система: ее крепление на человеке, использование.

4.2. Отработка техники выполнения этапов — навесной переправы, параллельных веревок с самостраховкой и командной страховкой, переправы по бревну с помощью перил на самостраховке. Учебные соревнования по технике туризма.

5. Медицинская подготовка.

5.1. Оказание первой медицинской помощи при наиболее распространенных в походах и на соревнованиях простых травмах (повторение).

5.2. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы. Носилки из подручного материала. Переноска пострадавшего на руках.

5.3. Необходимость медицинского контроля. Посещение областного физкультурного диспансера — каждые полгода. Обязательный медицинский осмотр перед каждым соревнованиями.

6. Туристская практика.

6.1. Тактика выбора маршрута пути. Выбор района путешествия. Определение маршрута по карте.

6.2. Составление схемы маршрута трехдневного похода.

6.3. Подготовка и проведение трехдневного похода. Подведение итогов похода. Оформление документации.

7. Туристские соревнования.

7.1. Положение о соревнованиях. Основные пункты, содержание. Составление Положения.

7.2. Судейство соревнований: организация старта и финиша.

7.3. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма, технике лыжного туризма, соревнованиях на контрольно-комбинированном маршруте, в традиционном турслете.

III. СПОРИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

1. Топография.

1.1. Работа с картой на местности, насыщенной рельефом. Практикум по чтению карты.

1.2. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров различной конфигурации. Создание простейших схем небольших территорий (двора). Порядок вычерчивания и корректировки спортивных карт.

1.3. Определение азимута по карте и на местности. Измерение расстояний на местности разными способами (повторение и закрепление).

2. Техника и тактика спортивного ориентирования.

2.1. Углубленное, детальное изучение условных знаков спортивных карт группы «рельеф». Знакомство со структурными линиями рельефа.

2.2. Чтение карты на соревновательной скорости с контролем расстояний. Использование технико-тактических приемов в конкретных ситуациях.

2.3. Выбор пути. Прохождение участков местности с плохо различимыми ориентирами по заранее выбранному маршруту. Использование привязки для более точного выхода на нужный объект местности (отработка навыков).

2.4. Тактика и техника прохождения различных дистанций спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником. Раскладка сил по дистанции на соревнованиях.

3. Ориентирование в населённом пункте.

3.1. План посёлка (повторение).

3.2. Особенности крупномасштабных карт. Работа с крупномасштабной картой (спортивная карта парка)

3.3. Парковое ориентирование (повторение). Сверхкороткие дистанции. Протяженность, приемы постановки контрольных пунктов.

3.4. Тактика и техника прохождения сверхкоротких дистанций. Учебные соревнования.

3.5. Соревнования в парковом ориентировании. Районные и краевые соревнования.

4. Соревнования по спортивному ориентированию.

4.1. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения правил. Положение о соревнованиях. Функциональные обязанности судейской бригады.

4.2. Участие в соревнованиях по ориентированию различного ранга (городские, краевые , региональные).

4.3. Анализ проведенных соревнований. Разбор пройденных дистанций.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка.

Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, направленное на достижение стабильных результатов в спортивном ориентировании и на соревнованиях по технике туризма.

Выполнение контрольных нормативов в соответствии с возрастными характеристиками и индивидуальными особенностями воспитанников.

2. Специальная подготовка.

Игры и упражнения на местности, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика: памяти, внимания, пространственного воображения, чувства времени и расстояния, чувства направления.

3. Игры и специальные упражнения.

3.1. Упражнения, направленные на развития памяти, внимания, чувства времени, расстояния и направления.

3.2. Игры на координацию и сообразительность.