

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Надтеречный Дом детско-юношеского туризма и экскурсий».

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
совете № 1
«18» 08 2020г.

ПРИНЯТО
на педагогическом
совете № 1
«29» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «НДДЮТ и Э»
Т.С.Кадиева
«31» 08 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа объединения
«Спортивное
ориентирование»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый, базовый.**

Возраст обучающихся: 12- 16 лет
Срок реализации программы: 2 года.

Составитель: Дзугаев Бислан Хасанович
Педагог доп.образования.

с.Знаменское
2020г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 (зарегистрировано в Минюсте России 28 сентября 2020 г. N 28);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. 3 сентября 2019 года № 467.

1.1.Направленность—физкультурно—спортивная.

1.2.Уровень освоения программы – стартовый, базовый.

Стартовый уровень-первый год обучения, объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков по туризму и спортивному ориентированию.

Базовый уровень-второй год обучения, объем 216 часов. Приобретение знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию: развитие индивидуальности, коммуникативных способностей, физическое развитие. Углубление и развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по туризму и ориентированию, формирование устойчивой мотивации к туризму и краеведению, развитие творческих способностей ребенка.

1.3.Актуальность программы – это соответствие основным направлениям социально-экономического развития страны, соответствие государственному социальному заказу запросам родителей и детей. В

настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение с одной стороны. Также формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Именно на это направлена данная образовательная программа.

1.4.Отличительные особенности программы:

Обучающиеся приобретают знания, умения навыки по очень широкому спектру дисциплин: организация туристского быта, работа с туристским снаряжением, спортивное ориентирование, топография, краеведение, экология, основы личной гигиены, оказание первой доврачебной помощи.

Большое место занимает общая и специальная физическая подготовка, выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.5.Категория учащихся

Возраст детей 12-16 лет.

1.6.Сроки реализации и объем программы – 2года. Объем программы – 360 часов:1-й год обучения – 144 часа, 2-й год обучения – 216часов.

1.7.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповые, индивидуальные, коллективные и т.д. Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов. Занятия в группах 2-го года обучения проводятся три раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раза в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.8.Цель и задачи программы:

Формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием в условиях современного общества.

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие: _____ -создать условия для овладения знаниями, умениями и навыками в разных видах ориентирования на местности;
- изучать и совершенствовать основные навыки по спортивному ориентированию,
- привить культуру природопользования,
- уметь квалифицированно оказывать первую медицинскую помощь;--
повысить уровень общей и специальной физической подготовки

Развивающие:

-повышать уровень интеллектуальных возможностей;
-способствовать развитию эстетического вкуса;
-формировать интерес к познанию окружающего мира;
- обеспечить всестороннее физическое развитие, закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей;

Воспитательные:

-воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
-формирование качества личности: трудолюбия, внимания, усидчивости, аккуратности, взаимопонимания, взаимопомощи, взаимодействия, бережного отношения к окружающей природе;
-
создать условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности; - воспитать личность ребенка через развитие его познавательной и социальной активности;

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Привить основные гигиенические навыки;
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Содействовать всестороннему, гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- Воспитать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена ориентировщика,
- Воспитать активную жизненную позицию;
- Приобрести навыки общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, при физических нагрузках;
- Способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты: при освоении программы учащиеся научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга. Обучающиеся смогут выполнить нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП). Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. В итоге второго этапа научатся технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой и компасом. Выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике, предусмотренные данной программой.

По завершению первого года обучения обучающиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населённых пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- иметь общие представления об истории Надтеречного района и Чеченской республики, географических особенностях местности;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи.

По завершению первого года обучения учащиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь

По завершению второго года обучения учащиеся должны знать:

- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- основные сведения по истории, географических особенностях Надтеречного района и Чеченской Республики;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристских песен;
- опасные и ядовитые растения, встречающиеся на территории области, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- основные принципы фотографии, репортажной и пейзажной фотосъёмки;
- основные правила составления отчёта о походе, оформления исследовательской работы по краеведению.

По завершению второго года обучения учащиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневного похода;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть навыками самостраховки;
- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составить описание однодневного похода, паспорт краеведческого объекта;
- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

Личностные результаты освоения программы:

Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. Обучающиеся станут самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей.

- создаются условия для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности;
- вырабатываются организационные качества, умение вести себя в коллективе.

2.1 Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	2	2	-	опрос
2	Краеведение	26	6	20	викторина слет
3	Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6	2	4	соревнования
4	Питание в туристском походе.	4	2	2	конкурс
5	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	20	6	14	игра соревнования
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18	8	10	игра «Айболит»
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	6	10	соревнования
8	Организация туристского быта	10	2	8	поход
9	Специальная физическая подготовка	26	6	20	тестирования по ОФП
10	Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения	6	2	4	конкурс
11	Психологическая и морально-волевая подготовка.	10	2	8	тесты
	Итого	144	44	100	

1. Содержание первого года обучения

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.

Теория: Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Тема 2. Краеведение

Теория: Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики. Памятные исторические места. Знатные люди края.

Практика: «Туристские возможности Надтеречного района».

«Путешествия по карте». Посещение музеев. Проведение краеведческих викторин. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Поход к пещере Нарта-Наура в с.п.Верхний-Наур.

Тема 3. Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория: Групповое и личное снаряжение для пеших походов в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу.

Практика: Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Тема 4. Питание в туристском походе.

Теория: Подбор продуктов для пешего похода. Режим питания в походе. **Практика:** Приготовление пищи. Экскурсия в лес.

Тема 5. Элементы топографии и ориентирования на местности.

Теория: Спортивная карта. Карта географическая и топографическая.

Основные условные знаки. Ориентирование карты по компасу. Условные знаки топографических карт.

Практика: Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в походе.

Умывание, купание, закаливание. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях. Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях. Состав походной аптечки.

Практика: Игра «Айболит».

Тема 7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике спортивного ориентирования. Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Практика: Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).

Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом.

Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

Движение по азимуту.

Тема 8. Организация туристского быта.

Теория: Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки.

Практика: Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря. Распределение обязанностей при организации бивака. Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе. Хранение продуктов.

Приготовление пищи. Использование для питания даров природы.

Организация привала в походе. Снятие бивака, уборка места бивака.

Экскурсия на мост Дени-Шейха в с.п. Кень-Юрт.

Тема 9. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 10. Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.

Теория: Виды и способы простейших наблюдений на маршруте. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий.

Практика: Способы тушения пожара в лесу. Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды. Посещение краеведческого музея Б.Касаевой.

Тема 11. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.

Практика: Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовности, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях-2ч.								
1	Сентябрь			пр. занятие	2	Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. ТБ во время учебно-тренировочных занятий		опрос
Краеведение – 26ч.								
2				беседа	2	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения		
3				беседа	2	История города и республики		
4				беседа	2	Памятные исторические места. Знатные люди края.		
5				слет	6	Районный слет юных туристов, посвященный к Международному Дню Туризма		зачет
6				практика	2	Туристические возможности Надт. района. «Путешествие по карте»		
7	окт			пр. занятие	2	Посещение музеев. Проведение краеведческих викторин		викторина
8				пр. занятие	2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах		
9					8	Экскурсия к пещере Нарта Наура		экскурсия
Туристическое снаряжение Одежда и снаряжение ориентировщика-6ч.								
10				беседа с показом	2	Групповое и личное снаряжение для пеших походов.		
11				пр.	2	Подготовка снаряжения к		соревн.

				занятие		походу		
12	ноя брь				2	Проведение игры «Что взять с собой в поход»		игра
Питание в туристском походе – 4ч.								
13				Беседа с показом	2	Подбор продуктов для пешего похода. Режим питания в походе		
14				пр. занятие	2	Приготовление пищи		конкурс
Элементы топографии и ориентирования на местности – 20ч.								
15				Работа с картой	2	Географическая и топографическая карта. Основные условные знаки		
16				беседа с показом и объясн	2	Ориентирование по компасу. Условные знаки топографических карт.		зачет
17					2	Местные предметы и методы изображения их на карте.		
18				пр. занятие	4	Рисовка топонимов. Виды масштабов, масштабы топокарт		
19	дек			пр. занятие	2	Изображение высоты местности с помощью горизонталей		
20				пр. занятие	2	Определение крутизны склона и его высоты		
21				пр. занятие	2	Измерение расстояний до недоступных предметов		игра
22				Пр.зан	4	Закрепление навыка на местности		соревнования
Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 16ч.								
23				беседа	2	Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в походе		
24				практика	2	Оказание первой медицинской помощи при ожогах, порезах, обморожениях		
25				практика	2	Способы транспортировки пострадавшего в походных		

						условиях. Состав походной аптечки		
26	январь			игра	2	Игра «Айболит»		игра
27				экскурсия	8	Посещение национального музея в г.Грозном		экскурсия
Основы техники и тактики спортивного ориентирования – 16ч.								
28				беседа с показом	2	Понятие о технике спортивного ориентирования.		
29				беседа объясн.	2	Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.		
30				беседа объясн	2	Разновидности карт: топографические, спортивные.		
31	февраль			беседа с показом	2	Держание компаса. Общие черты и отличия карт.		
32				пр. занятия	4	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное и точечное ориентир.		
33				пр. занятия	4	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.		соревн.
Организация туристского быта – 16ч.								
34				беседа объясн.	2	Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ		
35				Практ.з	2	Противопожарные меры и охрана природы при организац.лагеря. Распределение обязанностей при организации лагеря.		
36				пр. занятие	2	Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе. Хранение продуктов.		
37	март			пр. занятие	2	Приготовление пищи. Использование для питания даров природы. Организация привала в походе.		поход

Специальная физическая подготовка-26ч.

38				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика		
39				беседа	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств т.е.сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость.		
40				пр. занятия	4	Упр-я для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной,перес.местн. Специальные беговые упражнения.		
41					6	Экскурсия на мост Дени-Шейха в с.п.Кень-Юрт		экскурсия
42	апрель			пр. занятия	4	Упр-я на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с высоким подниманием бедра, челночный бег 3 – 10 м		
43				пр. занятия	4	Упр-я на развитие гибкости: растяжение, прыжки через скакалку. Спортивные игры: футбол, волейбол.		тестир. по ОФП
44				пр. занятия	2	Упр-я на развитие ловкости и прыгучести: пр.в длину, пр.в высоту, подвижные игры		
45	май			пр. занятия	2	Упр-я для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, поднимание туловища из положения, лежа на спине, приседания.		тестирование

Наблюдения в туристском походе 6 ч.

46					2	Виды и способы простейших наблюдений на маршруте		
47					2	Памятные места района похода		
48					2	Способы тушения пожара в лесу. Растения и животные, занесенные в Красную Книгу		конкурс

Психологическая и морально-волевая подготовка-8ч.

49				беседа	2	Психологическая подготовка-одно из средств повышения спортивного мастерства. Задачи и средства морально-волевой подготовки		
50				практ.	2	Участие в соревнованиях – это условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять собой		
51				пр. занятие	2	Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели.		
52				зачет	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение и апатия		тесты

2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	История развития туризма в стране. Туристские возможности нашего края	2	2		опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	2	2		игра
3.	Краеведение	20	8	12	зачет слет
4.	Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6		6	зачет
5.	Питание в туристском походе.	18	2	16	зачет соревнования
6.	Топография и ориентирование	24	4	20	зачет поход
7.	Технико –тактическая подготовка для соревнований по ориентированию	24	6	18	зачет соревнования
8.	Техника и тактика пешеходного туризма	24	4	20	зачет игра-соревн.
9.	Привалы и ночлеги	24	8	16	поход
10.	Организация туристского быта	24	6	18	соревнования
11.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	зачет игра-соревн.
12.	Гигиена туриста, оказание доврачебной медицинской помощи.	6	2	4	игра-соревн.
13.	Охрана природы, памятников истории и культуры	18	6	12	зачет
	Итого	216	52	164	

3. 2 Содержание второго года обучения

Тема 1. История развития туризма в стране.

Теория: Популярные районы края для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика.

Тема 2. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях.

Теория: Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом.

Тема 3. Краеведение

Теория: Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые. Климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практика: Посещение музеев. Проведение краеведческих викторин. Районный слет юных туристов.

Тема 4. Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Практика: Групповое и личное снаряжение для пеших походов. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Уход за снаряжением и ремонт. Транспортировка острых и громоздких предметов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема 5. Питание в туристском походе.

Теория: Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию. Экскурсия к минеральным источникам в с.п.Зебир-Юрт.

Тема 6. Топография и ориентирование.

Теория: Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте. Понятие о магнитном склонении.

Практика: Экскурсия в лес. Экологическое воспитание обучающихся. Поход к пещере Наура в с.п.Верхний-Наура.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию.

Теория: Движение по азимуту в различных условиях, сохранение

заданного направления. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.
Практика: Топографический диктант. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Посещение Новогодней елки в г. Грозном.

Тема 8. Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория: Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам. Порядок движения на маршруте. Основные туристские узлы: проводник, булинь; для связывания веревок и лент – прямой, ткацкий, встречный, брамшкотовый. Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов. Определение правильного темпа движения туристской группы.

Практика: Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Посещение национального музея в г. Грозном.

Тема 9. Привалы и ночлеги.

Теория: Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов. Типы и виды костров. Снятие бивака. Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака.

Практика: Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Ночлеги в населенных пунктах. Посещение холма Усмана-Хаджи.

Тема 10. Организация туристского быта.

Теория: Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация места для отдыха.

Практика: Посещение краеведческого музея Б. Касаевой. Экскурсия на мост Дени-Шейха в с.п. Кень-Юрт.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория: Беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Специальные упражнения для соответствующих видов пешеходного туризма. Занятия по совершенствованию техники передвижения. Бег по закрытой, пересеченной и

болотистой местности (по дорогам, тропам и в отсутствии их). Различные игровые занятия для развития мышления, памяти, чувства времени, расстояния, направления и др. качеств, необходимых туристам.

Практика: Разминка для различных видов занятий. ОФП: бег, гимнастические, акробатические, силовые и другие упражнения для развития всех групп мышц. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и другие. Игры на местности с элементами спортивного ориентирования. Кросс, с преодолением препятствий. Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов.

Определение правильного темпа движения туристской группы. **Тема 12.**

Гигиена туриста, оказание доврачебной медицинской помощи. Теория:

Простейшие способы предупреждения потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений.

Практика:

Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туриста и ориентировщика. Средства оказания первой помощи в походе. Первая помощь при желудочных заболеваниях.

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 13. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Теория: Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика: Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений.

Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий. Однодневный поход.

Календарный учебный график

№	Месяц	Чи сло	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контрол я
История развития туризма в стране 2ч.								
1	сентябрь			беседа	2	Популярные районы края для совершения пеших путешествий. Их географ. и климатич. харак-стика		опрос
Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях 2ч.								
2				пр. занятие	2	Правила поведения на улице, во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом		игра
Краеведение 20ч.								
3				беседа	2	Географ.положен. края		
4				беседа	2	Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые.		
5				беседа с показом	2	Климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир		
6				рассказ	2	Населения, история хозяйство, культура, заповедники		
7				пр. занятие	4	Посещение музеев. Проведение краеведческих викторин.		
8				слет	8	Районный слет юных туристов		зачет
Туристическое снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика 6ч.								
9	октябрь			практика	2	Групповое и личное снаряжение для пеших походов. Подготовка снаряжения к походу.		
10				практика	2	Уход за снаряжением и ремонт. Транспортировка острых и громоздких предметов		
11				практика	2	Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям.		зачет
Питание в туристическом походе 18ч.								

12				пр.зан.	2	Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода		
13				пр.зан.	2	Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод		
14				беседа объясн.	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.		
15				практика	4	Соревнования по спортивному ориентированию		зачет
16				экскурсия	8	Экскурсию к минеральным источникам в с.пЗебир-Юрт.		зачет

Топография и ориентирование 24ч.

17	ноябрь			практика	2	Изображение рельефа на картах.		
18				практика	2	Основные условные знаки		
19				практика	2	Измерение расстояния на карте.		
20				пр.зан.	2	Способы определения расстояний на местности.		
21				работа с картой	2	Изучение местности по карте.		
22				беседа	2	Понятие о магнитном склонении		
23				экскурсия	4	Экскурсия в лес. Экологическое воспитание обучающихся		зачет
24				поход	8	Поход к пещере Наура в с.п. Верхний-Наура.		зачет

Технико-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию 24ч.

25	декабрь			пр.зан.	4	Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов.		
26				пр.зан.	2	Движение по азимуту в различных условиях.		
27				пр.зан.	2	Топографический диктант		зачет
28				беседа объясн.	2	Развитие навыков беглого		

						чтения карты.		
29				беседа	2	Развитие «памяти карты»		
30				практика	2	Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		
31				беседа объясн.	2	Точное ориентирование на коротких этапах.		игра- соревнование
32				экскурсия	8	Посещение Новогодней елки в г.Грозном.		

Техника и тактика пешеходного туризма 24ч.

33	январь			беседа с показом	2	Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе. Правила передвижения по склонам.		
34				пр.зан.	2	Приемы движения на подъемах и спусках травянистым, лесным и осыпным склонам.		
35				пр.зан.	2	Порядок движения на маршруте		
36				пр.зан.	2	Основные туристические узлы: проводник, булинь, прямой, встречный, брамшкотовый.		зачет
37				практика	4	Переправа через простейшие реки. Преодоление легко-проходимых болот.		
38				пр.зан.	2	Техника движения в туристской группе, преодоление препятствий в различных видах походов.		
39				пр.зан.	2	Определение правильного темпа движения туристской группы		игра-соревн.
40				экскурсия	8	Посещение национального музея в г.Грозном.		

Привалы и ночлеги 24ч.

41	Февраль			беседа объясн.	2	Назначение, периодичность и продолжительность привалов.		
----	---------	--	--	-------------------	---	---	--	--

42				беседа практика	2	Требования к местам привалов и ночлегов, типы и виды костров.		
43				практика	4	Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра.		
44				беседа	2	Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака.		
45				практика	2	Снятие бивака		
46				поход	8	Ночлеги в населенных пунктах		зачет
47				экскурсия	4	Посещение холма Усмана-Хаджи.		
Организация туристского быта 24ч.								
48	Март			практика	2	Распределение должностей: Костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию и по снаряжению, капитан.		
49				объясн. беседа	2	Меню для походов и соревнований, хранение продуктов.		
50				пр.зан.	2	Составление меню, графика дежурства.		
51				пр.зан.	2	Приготовление пищи в полевых условиях.		соревн.
52				практика	2	Обучение пользованию топором и пилой. Организация места для отдыха.		зачет
53				экскурсия	6	Посещение краеведческого музея Б.Касаевой.		
54				экскурсия	8	Экскурсия на мост Дени-Шейха в с.п.Кень-Юрт.		
Специальная физическая подготовка 24ч.								
55	Апрель			беседа рассказ	2	Беседа о значении физической подготовки для.		
56				пр.зан. тренировочные упражн.	4	Разминка для различных видов занятий. ОФП: бег, гимнастические и силовые упражнения для развития групп мышц.		
57				практика	4	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.		
58				игра		Игры на местности с элементами спортивного		

					4	ориентирования кросс, с преодолением препятствий.		
59				пр.зан. трениров очные упражн.	2	Специальные упражнения для соответствующих видов пешеходного туризма. Занятия по совершенствованию техники передвижения.		
60				практика	2	Бег по закрытой пересеченной и болотистой местности.		
61				игра	2	Различные игровые занятия для развития мышления, памяти, чувства времени, расстояния, направления и др.качеств, необходимых туристам.		игра-соревн.
62				практика	4	Техника движения в туристской группе, преодоление препятствий в различных видах походов. Определение правильного темпа движения туристской группы.		зачет

Гигиена туриста, оказание доврачебной мед.помощи 6ч.

63	май			беседа и практика	2	Простейшие способы предупреждения потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений.		
64				практика	2	Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туриста и ориентировщика. Средства оказания первой помощи в походе.		
65				практика	2	Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок мышц, кровотечения, вывихи, солнечный удар. Способы транспортировки пострадавшего.		игра-соревн.

Охрана природы памятников истории и культуры 18ч.

66				беседа рассказ	2	Формы участия зан-ся в охране природы. Воспитательные и эстетическое значение памятников истории и культуры.		
67				практика	4	Пропаганда охраны природы.		

						Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.		
68				практика	4	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.		
				поход	8	Однодневный поход.		зачет

3.Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, соревнований.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- практический;
- игровой;
- соревновательный.
- типы занятий:
- комбинированные;
- закрепление;
- повторение;

формы занятий:

- конкурс;
- игра;
- игра-эстафета;
- поход;
- беседа;
- экскурсия;
- викторина;
- мини - соревнование;
- поход выходного дня;
- учебно-тренировочный сбор;
- соревнование: тренировочное, контрольное.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

- низкий уровень – обучающийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях;

- средний уровень – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях, но сам не проявляет инициативы;

- высокий уровень – обучающийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

4.Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы.

4.1.Материально-техническое обеспечение программы.

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплейер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

4.2. Кадровое обеспечение программы: программа реализуется педагогом дополнительного образования, уровень подготовки педагога соответствует профессиональным стандартам.

4.3. Учебно-методическое обеспечение первого года обучения

Название учебной	Форма занятий	Название и форма	Методы и приемы
------------------	---------------	------------------	-----------------

темы		методического материала	организации учебно-воспитательного процесса
Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, в походах	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Краеведение	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в форме викторин и экскурсий.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, играх, экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Питание в туристском походе.	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях , в походах.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в виде игр и практических занятий.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в форме заданий по карточкам и игр.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Основы техники и тактики спортивного ориентирования	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, играх, экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Организация туристского быта	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, играх, экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Специальная физическая	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование	Тематические разработки по темам, наглядное пособие	Словесный Наглядный Практический

подготовка	полученных знаний в практических занятиях и в походе		
Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в практических занятиях и в походе	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Психологическая и морально-волевая подготовка.	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в форме заданий по карточкам и игр.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический

4.3. Учебно-методическое обеспечение второго года обучения

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
История развития	Групповые занятия, теоретическое обсуждение,	Тематические разработки по темам,	Словесный Наглядный

туризма в стране. Туристские возможности нашего края.	практическое использование полученных знаний на экскурсиях.	наглядное пособие карты.	Практический
Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, в походах	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Краеведение	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в форме викторин и экскурсий.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Туристическое снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, играх, экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Питание в туристическом походе	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях , в походах.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Топография и ориентирование	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в виде игр и практических занятий.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Технико-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, в походах	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Техника и тактика пешеходного туризма	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях, играх, экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Привалы и ночлеги	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в соревнованиях , в походах.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Организация туристского быта	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический

	соревнованиях, играх, экскурсиях.		
Специальная физическая подготовка	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в практических занятиях и в походе	спортивный инвентарь	Словесный Наглядный Практический
Гигиена туриста, оказание доврачебной мед.помощи	Групповые занятия, теоретическое обсуждение, практическое использование полученных знаний в форме заданий по карточкам и игр.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический
Охрана природы памятников истории и культуры.	Групповые занятия, теор. обсуждение, практическое использование полученных знаний в поисковой работе по краеведению и на экскурсиях.	Тематические разработки по темам, наглядное пособие.	Словесный Наглядный Практический

Список литературы для педагога

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
3. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
4. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: изд-во Питер Год, 2008. 282 с.
5. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.

8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
9. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф. Н.Ф.Радионовой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О.Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.
10. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с.
11. Мартынов А. И. Психология спорта. М.: СпортАкадеМ-Пресс, 2001. 260 с.
12. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.
13. Остапец А. А.Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
14. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
15. Программа педагога ДО: от разработки до реализации. /Сост. Беспятова Н. К. М: Айрис-пресс, 2003. 176 с.

Для обучающихся:

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
2. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
3. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с.
4. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
5. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
6. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.

8. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
10. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
11. **Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения"** <http://madut.narod.ru/new.html>
12. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
13. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
14. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
15. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
16. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
17. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.