

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕ-КОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на
заседании педагогического совета
Протокол № 121 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ С.В. Арзамасов
Приказ № 33 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Туризм»**

Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Стельмашонок А.С.

д. Нижняя-Коя, 2024 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Нижне-Койская основная общеобразовательная школа».

Направленность (профиль) программы

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Новизна и актуальность

Новизна заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

Актуальность

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают,

осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Программа «Туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Отличительные особенности программы

Содержание программы «Туризм» отличается от имеющихся программ развернутостью, практической направленностью.

Адресат программы

Возрастные рамки 11 – 15 лет базовый модуль, - определяются законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановлением №1 о "Санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03". Программа разработана для обучающихся 11-15 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - 1 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 3 года обучения. В первый год обучения 72 часа, 2 раза в неделю, во второй и третий – 36 часов, по одному часу в неделю.

Формы обучения

- 1) практические занятия
- 2) беседы
- 3) экскурсии
- 4) игровые программы
- 5) спортивные тренировки
- 6) соревнования
- 7) походы
- 8) зачетные занятия

Режим занятий

Установленная продолжительность одного занятия – 45 минут.
Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить приобретение соревновательного опыта
- создать условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения					
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности.	2		2	
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	4	4	8	Беседа
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	2	6	8	Тестовые задания
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	3	9	12	Беседа, зачет
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).	4	10	14	Умение ориентироваться на местности. Участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма.	6	14	20	Участие в соревнованиях

					иях
7.	Нормативная база по спортивному туризму.	1	1	2	Беседа
8.	Основы туристской подготовки	1	5	6	Поход
Второй год обучения					
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	8	28	36	Зачет
Третий год обучения					
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	8	10	18	Зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2	12	14	Умение правильно распределять нагрузку. Участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов		4	4	Зачет
13.	Итого:	41	103	144	

Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности.

Тема 2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Тема 3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Тема 4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения

Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Тема 5. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Топографическая подготовка.

План. Карта.

Компас.

Условные знаки.

Азимут. Движение по азимуту.

Чтение карты.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Тема 6. Основы техники спортивного туризма.

Специальное личное снаряжение.

Узлы.

Работа с веревками. Самонаведение.

Работа с карабинами.

Личное прохождение этапов.

Полигоны по туристскому многоборью

Соревнования по пешеходному туризму.

Тема 7. Нормативная база по спортивному туризму.

Тема 8. Основы туристской подготовки

Групповое снаряжение.

Подготовка к походу.

Профилактика опасностей в походе.

Организация бивачных работ.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Типы костров, правила разведения.

Место приготовления пищи.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Второй год обучения

Тема 9. Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Общеразвивающие упражнения, специальные

Беговые упражнения.

Спортивные игры.

Силовая подготовка.

Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Третий год обучения

Тема 10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме

Движение по бревну через реку и овраг по перилам;

Траверс по перилам

Движение по веревке с перилами (параллельные перила) скальное лазание

Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой

Спортивный спуск с самостраховкой

Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник

Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

Скальное лазание.

Движение по бревну через реку и овраг по перилам

Траверс по перилам

Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой

Спортивный спуск с самостраховкой

Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса

Тема 11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Тема 12. Сдача контрольных нормативов

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств. Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
-----	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	--

1 год	01.09.2022 г.	31.05.2023 г.	36	36	72	2 раза в неделю по 45 мин.	Декабрь 2022 г., май 2023 г.
-------	------------------	------------------	----	----	----	----------------------------------	------------------------------------

Второй год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточн ой итоговой аттестации
2 год	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	36	36	36	1 раз в неделю по 45 мин.	Декабрь 2023 г., май 2024г.

Третий год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточн ой итоговой аттестации
3 год	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	36	36	36	10раз в неделю по 45 мин.	Декабрь 2024 г., май 2025 г.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование снаряжения и оборудования	Количество шт.
1.	Спальный мешок	15
2.	Рюкзак	15
3.	Палатка двухместная	6
4.	Коврики изоляционные	15
5.	Ведро туристские (комплект)	3
6.	Топор большой	2
7.	Компас	15
8.	Костровое оборудование	2
9.	Лопата саперная	2
10.	Газовая плитка	1

11.	Планшеты для карт для зимнего ориентирования	15
12.	Карты спортивные, физические, топографические, административные, атласы, схемы.	15
13.	Веревки для вязания узлов(d -3м)	20
14.	КП	20
15.	Компостеры	1
16.	Видеокамера	1
17.	Фотоаппарат	1
18.	Компьютер	1
19.	Видеопроектор Принтер цветной для печатания карт.	1

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Стельмашонком Артемом Сергеевичем, имеющим опыт работы в своем направлении более 10 лет, образование высшее, категория первая.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации:

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки; самостоятельно планировать тренировку; читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Способы проверки результатов

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очная.

Основной метод работы с детьми на первом этапе это игра. Играть нужно столько, сколько это возможно. На втором и третьем этапах, когда знания становятся прочными, вводится соревновательно - игровой метод, но с установкой лишь на высокое техническое выполнение всех приёмов. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, в классе, на полигоне, в лесу, в спортзале, на спортивной площадке.

Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно дать им удовольствие обучения новому и постоянный интерес. Вся тренировка должна быть приспособлена к уровню мотивации детей и к их возрастным особенностям.

Обучение основным навыкам работы с картой и компасом нужно проводить последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучению ориентированию детей появляется возможность глубже изучить другие предметы: географию, математику, биологию, историю, физику.

Информационное обеспечение

I. Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете.

0. Условные знаки спортивных карт.

1. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000, 1:25000.

2. Расчлененные спортивные карты.

3. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.

4. Спортивные цветные карты.

5. Основные узлы.

II. Рекомендуемая литература.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.1995, 48с.,ил.

2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 189с.

3. Глушко А. Условные знаки спортивных карт. – Кооператив «Спортсервис» 1989г.

4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., Физкультура и спорт», 1976г.

5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.

6. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. – Таллин 1975г.

7. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. Методические рекомендации. Москва -1991г.

8. Наркевич Ф.В. Туризм – лучший отдых. – Издат. «Медицина» Москва - 1970г.

9. Организация туристских походов, путешествий и слетов юных туристов. Методические рекомендации в помощь учителю. Г. Абакан 1984г.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию
11. «Советы юному туристу» методические рекомендации для руководителей туристских кружков и походов школьников по родному краю. Г. Красноярск, 1990г.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М. Просвещение 1990.
13. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – Москва 1996.
14. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. – Москва. 1995г.
15. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
16. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
17. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 1983.
18. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
19. Богатое С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. -М.: Воениздат, 1982.
20. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов пед. институтов. -М.: Просвещение, 1983

2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели»/ И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей/ Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму/ Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка./ В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»/ Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2/ И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествя и несчастные случаи в спорте/ А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование»/ Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели»/ И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие/ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка/ В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма»/ А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие/ Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент по виду спорта «Туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная»/ Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Регламент по виду спорта «Туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.

Приложения

Приложение 1.

В помощь педагогу при проведении игр.

Так как в ходе занятий делается больший упор на игровой способ обучения, который помогает развитию индивидуальных особенностей ребенка и поддержанию у него положительного эмоционального состояния.

Игровой метод приносит учащимся удовлетворенность своим соревновательным моментом, преодолением трудностей, встречающихся в ходе игры (нахождение КП, потеря ориентировки и нахождение правильного

пути и т.д.) приносит радость побед и успехов, все это позволяет воспитывать уверенность в себе. Непременным условием здесь является здесь посильность игры, слишком трудная игра может привести к совершенно противоположному эффекту.

Игровой метод весьма близок к соревновательному методу. Различие состоит в том, что при соревновательном методе применяются основные упражнения (т.е. кросс с ориентированием согласно правилам соревнований), а при игровом методе – подводящие упражнения.

Для игр можно применять различный и очень простой набор инвентаря. Это: карточки, набор карт. Могут быть: ленточки, пластилин, глина, спички, шишки, камушки, сучья в лесу и т.д.

Игры можно проводить в лесу (а их большинство). В помещении, как при изучении, так и при закреплении изученного материала. С компасом, без средств ориентирования, с картой, с компасом и с картой. Для закрепления и совершенствования техники и тактики, для развития памяти и внимательности.

При выборе игры прежде всего нужно учитывать возраст детей, а также:

- давно ли они занимаются спортивным ориентированием;
- какие задачи решаются на практическом занятии, т.в лесу;
- готовятся ли они к соревнованиям.

Э. Изоп разделил все игры по ориентированию на 5 групп.

1. По месту проведения (в помещении или на местности).
2. По виду бега (с данным направлением бега, бег по данным карты, бег по азимуту, бег по памяти и т. д.)
3. По применяемым средствам ориентирования(без применения средств ориентирования, с применением карты, применением компаса, с применением карты и компаса).
4. По выполняемой задаче(для совершенствования и закрепления техники, для совершенствования и закрепления тактики, игры для развития памяти) .
5. По характеру организации участников игры и определению победителей(командные или патрульные, индивидуальные, патрульно-командные, индивидуально-командные, командные).

1.1. Лесные игры.

1.1. *Слалом между деревьями.* Выбирается участок густо залесенный с разнообразным рельефом и с разнообразными препятствиями. Обычно эти препятствия готовятся заранее. Игра проводится в виде эстафеты.

1.2. *Лесной футбол.* Произвольно выбираем ворота и играем в футбол между деревьями.

1.3. *Юные следопыты. (игра на внимание)* Задается маршрут длиной 300-400м. Пробегается всеми вместе. За время объяснения следующих действий, на маршруте устанавливаются дополнительные объекты, и вновь проходится маршрут. Кто больше заметит этих изменений и назовет их.

1.4. *Прятки в лесу.* Все делятся на две команды. Задается сектор в котором можно прятаться. Команде дается определенное время спрятаться. На поиски отправляется другая команда, которая тоже должна в течении определенного

времени найти всех ребят спрятавшейся команды. Побеждает та команда, которая больше найдет игроков в течении отведенного времени. Игра проводится первое время вместе со старшими. А через 5-6 занятий в лесу маленькие больше не боятся прятаться самостоятельно.

Охотники за сокровищами. Руководитель игры рассказывает, что неподалеку в лесу спрятан предмет. Чтобы найти его, каждой группе вручается схема маршрута, кто первый найдет сокровище, тот и победит.

1.5. *Нахождение номерков на время.* Для игры берутся два квартала леса разделенные просекой или дорогой. Каждой команде дается по 30 номерков из цветной бумаги. У первой команде числа на номерках от 1-30, у второй от 31-60. После разъяснения правил игры командам дается время на расстановку номерков в своем секторе. По истечению времени игроки команд возвращаются на место старта.

Командам дается общий старт. Задачей является, нахождение в отведенное время для игры время, например за 30- 60 минут карточек с номерами противоположной команды и передать их руководителю. Если кто - либо из игроков опоздал на старт, то его команде за каждую начавшуюся минуту опоздания засчитывается одно штрафное очко, и высчитывается из общего числа набранных очков. Побеждает та команда, которая наберет большую сумму очков.

2. При изучении топографических знаков, сторон горизонта:

2.2. *Игра «Знаковые эстафеты».*

Участники игры делятся на две или три команды. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на стульях (или просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды, в одной группе карточки с названием условного знака, во второй – карточки с символами.

Ход игры: Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку свой Команды карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Вторым участником бежит к стулу и находит во второй группе карточку с символами этого условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со стула карточки из первой группы и передает ее четвертому игроку и т. д. После того, как все команды закончили эстафету, руководитель проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо начисляем командам штрафные очки.

2.2. *Игра «Знаки на карте»*

Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Назвать по карте наибольшее количество условных знаков.

Задание 2. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, ям, микроямок, и других объектов.

Задание 3. Выяснить, отмечена на карте железная дорога, дамба, колодец, родник, забор и другие объекты.

Побеждает та команда которая справится быстрее с заданием.

2.3. *Игра «Назови знак».*

Все игроки садятся в круг за стол. Посередине стола лежат в одной стопке перевернутые карточки с символами условных знаков. По кругу, каждый берет из стопки карточку и называет знак. Карточка с правильно названным знаком забирается участником. Если участник не знает условный знак, то карточка передается следующему по кругу, и он называет знак. Побеждает тот, кто больше наберет карточек.

Изучение сторон горизонта.

2.4. Игра «Встань в направлении севера».

Данные игры применяются для закрепления и проверке знаний при изучении сторон горизонта.

Занимающиеся встают в одну шеренгу. Ведущий говорит и показывает направления, например в той стороне юг. Участникам надо стать лицом на север. Побеждает тот, кто больше число раз, правильно повернется на север.

2.5. Игра «Нарисуй фигуру».

Участникам выдаются листки в клеточку, карандаши и карточки с заданиями. Ребята обозначают стороны горизонта на листе и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго - запад».

2.6. Игра «Найди клад».

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 5 шагов на север, 10 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад», клад любые предметы. Получив карточку и взяв, компас ребята отправляются на поиски клада.

3. Игры на понимания масштаба.

3.1. Игра «Измеряй –ка»

Ребятам выдается карта с нанесенными КП. Задание: «Измерить», на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от вершины самого высокого холма до пересечения просек; от северного угла болота до микроямки и т.д.

3.2. Соревнование по измерению расстояний на карте.

Ребятам выдается карта с нанесенными на ней 10-20 КП. КП. обозначены без соблюдения очередности порядковых номеров.

Под рамкой на юге дается ее числовой масштаб. Руководитель называет порядковый номер задания и номера КП старта и финиша. Игрок записывает в следующую заранее подготовленную таблицу.

№ п/п	Стартовый КП	Финишный КП	Расстояние в мм	Расстояние в м	Ошибки в м.	Количество штрафных очков
1.						
2.						

4										
5										
6										
7										
Всего										
Место										

3.4 «Веерный звездный бег»

Играют в лесу. Старт размещается на месте пересечения просек. От старта в разных направлениях по просекам планируются по четыре ответвления длиной 50 – 300м, которые заканчиваются пунктами выдачи карт, обозначенными на местности. От каждой точки в разных направлениях размещаются 3-4 КП. КП маркируются на местности малыми знаками. Расстояние от КП до пункта выдачи карт должны составить 25-100м (в зависимости от навыков игроков местности – почвы, густоты растительного покрова ит.п.)

На каждом пункте выдачи карт выставляется кусочек картона, на котором написаны азимуты на КП и расстояния до них в метрах. Например:

Пункт выдачи карт №1.

КП 1 - 26° 46 м;

КП 2 - 65° 38 м;

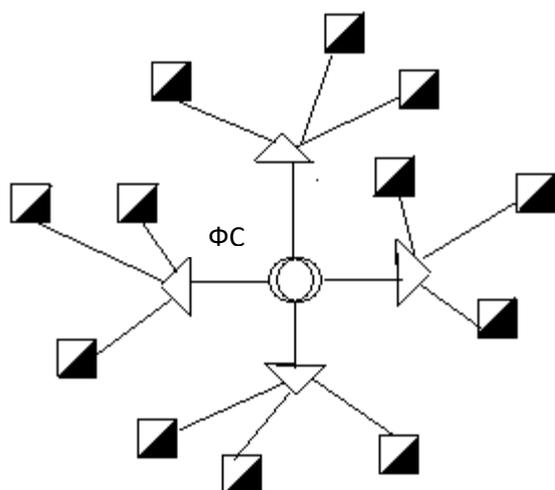
КП 3 - 316° 41м.

Игроки делятся на четыре патруля с одинаковым количеством членов (количество команд и пунктов выдачи карт одинаковое).

Патрули отправляются со старта одновременно каждый на свою дистанцию (ответвление). Достигнув пункта выдачи карт, команды должны посетить все КП соответственно за данным азимутом и расстоянием, записать их пароль и затем вернуться на старт. Руководитель игры засекает время секундомером и проверяет по паролям посещение КП.

После этого патрули стартуют снова, но по новым ответвлениям и т.д. до тех пор, пока со всех исходных точек не посетят все КП.

Побеждает патруль, суммарное время которого меньше других.



4. Диктанты по карте.

4.1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков- карты парка, лесопарка, карта с развитой дорожной сетью и т.д.) карандаши и иголки для отметки КП. Педагог или старший воспитатель называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли сего на карте, и диктует. «Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор до канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

4.2. На картах нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.

5. Игры на понимание «легенды» КП.

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих, как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

6. Игры на выбор пути движения между КП.

Участники игры получают одинаковые карточки с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают варианты движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают свои варианты пути и обсуждают вместе с педагогом, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения нанести заранее на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

7. Игры на запоминание маршрута между КП.

Играющие получают одинаковые карты с двумя КП, листки бумаги и карандаши. За определенное время (на пример одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между

пунктами. Затем педагог собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть главные и второстепенные ориентиры на карте.

8. «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размером 2X2 или 1X1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

9. Нанеси КП.

На некотором расстоянии (например 10-15м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

10. Карты на кубиках.

В игре используются 9 кубиков. Стороны их обклеиваются 6 различными картами. Игра снабжается (как и в детских кубиках) набором из шести карт подсказок. Хорошо подготовленные дети могут не использовать подсказку. Ребята собирают карты из кубиков на время.

11. Игра «Собери карту!»

Карта разрезана на кусочки. Здесь как и в случае с кубиками, начинающие могут использовать карты-подсказки (целые карты). Карту, для начинающих, разрезают на 10-12 частей. Для старших на 20-30.

II. Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности

Для спортивного ориентирования одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Данная группа игр и «игры в пути» в основном направлены на развитие у детей таких необходимых человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание.

Такие игры как:

- Игра со спичками (коробок со спичками всегда у туристов-ориентировщиков и игры со спичками тоже);
- Игра со словами («Виселица», «Синонимы», «Переставь буквы», «Напиши окончание слова»);
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд или ряд слов» и др.);
- Игры на внимание («Что пропало?» и др.);
- Логические задачи.

Известно, когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряется при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры, пожалуй, самые важные. Они помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

Это игры:

1. «Ваше мнение»

Один из игроков выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем, что написал. Если уходящий игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то угадывающий выходит, и игра повторяется.

1. «Перевоплощение»

2. «Рассказ наоборот». Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков - повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

3. «Жесты», «Что бы это было, если бы...» и др.

Приложение 2.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (мальчики, юноши)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	5,0	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,4-	5,1-	4,8-5,6	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	5,8	5,5	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	5,9-	5,6-	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	6,3	6,0	6,3	6,0	6,0	5,6
			6,4-	6,1-				
			6,8	6,5				
		6,9	6,6					
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5	3,42	3,31	3,22	3,12	3,05	3,00
		4	3,43-	3,32-	3,23-	3,23-	3,06-	3,01-3,08
		3	4,04	3,51	3,44	3,43	3,23	3,09-3,16
		2	4,05-	3,52-	3,45-	3,44-	3,24-	3,17-3,23
		1	5,06	4,23	4,10	3,58	3,47	3,24и
			4,33-	4,24-	4,11-	3,59-	3,48-	более
		4,54	4,54	4,43	4,30	4,16		

			5,07и более	4,55и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более		
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5 4 3 2 1	7,5 7,6- 8,0 8,1- 8,5 8,6- 9,2 9,3и более	7,3 7,4- 7,8 7,9- 8,3 8,4- 8,8 8,9 и более	7,0 7,1-7,5 7,6-8,0 8,1-8,5 8,6 и более	6,8 6,9-7,3 7,4-7,8 7,9-8,3 8,4и более	6,6 6,7-7,1 7,2-7,6 7,7- 8,1 8,2 и более	6,4 6,5-6,8 6,9-7,3 7,4-7,7 7,8и более	
4	Бег на месте 10 сек. тах. количество раз	5 4 3 2 1	68 и более 58-67 48-57 38-47 37 и менее						
	Прыжок в длину с места	5 4 3 2 1	196 181- 195 166- 180 151- 165 160	211 196- 210 181- 195 166- 180 165	226 211-225 196-210 181-195 180	236 221-235 206-220 191-205 190	251 236- 250 221- 235 206- 220 205	260 245-259 231-244 215-230 214	
6	Подтягиван ие из виса, кол-во раз	5 4 3 2 1	13 9-12 5-8 2-4 0-1	15 11-14 7-10 3-6 0-2	18 13-17 8-12 3-7 0-2	21 15-20 9-14 3-8 2и менее	25 18-24 11-17 4-10 3и менее	28 21-27 14-20 7-13 4и менее	

Приложение 3.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (девочки, девушки)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5 4 3 2	5,6 5,7- 6,1 6,2-	5,3 5,4- 5,8 5,9-	5,0 5,1- 5,5 5,6-	4,8 4,9-5,3 5,4-5,8 5,9-6,3	4,5 4,6-5,0 5,1-5,5 5,6-6,0	4,2 4,3-4,7 4,8-5,2 5,3-5,7

		1	6,6 6,7- 7,1 7,28и более	6,3 6,4- 6,8 6,98и более	6,0 6,1- 6,5 6,68и более	6,48и более	6,18и более	5,88и более
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5 4 3 2 1	3,54 3,55- 4,14 4,15- 4,37 4,38- 5,06 5,078 и более	3,44 3,45- 4,06 4,07- 4,28 4,29- 4,54 4,558 и более	3,34 3,35- 3,50 3,51- 4,10 4,11- 4,33 4,348 и более	3,25 3,26- 3,40 3,41- 3,58 3,59- 4,18 4,198и более	3,17 3,18- 3,30 3,31- 3,47 3,48- 4,05 4,068и более	3,10 3,11- 3,19 3,20- 3,32 3,33- 3,49 3,508и более
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5 4 3 2 1	7,7 7,8- 8,2 8,3- 8,7 8,8- 9,2 9,3и более	7,5 7,6- 8,0 8,1- 8,5 8,6- 9,0 9,1и более	7,1 7,2- 7,7 7,8- 8,3 8,4- 8,9 9,0и более	6,9 7,0-7,5 7,6-8,1 8,2-8,7 8,8и более	6,7 6,8-7,2 7,3-7,7 7,8-8,2 8,38и более	6,5 6,6-6,9 7,0-7,4 7,5-7,9 8,08и более
4	Бег на месте 10 сек. тах. количество раз	5 4 3 2 1	68 и более 58-67 48-57 38-47 37 и менее					
	Прыжок в длину с места	5 4 3 2 1	196 181- 195 166- 180 151- 165 160	211 196- 210 181- 195 166- 180 165	226 211- 225 196- 210 181- 195 180	236 221- 235 206- 220 191- 205 190	251 236- 250 221- 235 206- 220 205	260 245- 259 231- 244 215- 230 214
6	Подтягиван ие из вися, кол-во раз	5 4 3 2 1	13 9-12 5-8 2-4 0-1	15 11-14 7-10 3-6 0-2	18 13-17 8-12 3-7 0-2	21 15-20 9-14 3-8 2и менее	25 18-24 11-17 4-10 3и менее	28 21-27 14-20 7-13 4и менее

Тестовый контроль в спортивном ориентировании.

Тест для сравнения результатов спортсменов-ориентировщиков 12-16 лет. Тест позволяет оценить и динамику развития физических и технических качеств ориентировщика (на любом уровне и в любой возрастной группе).

Тестирование проводится по трём направлениям:

1. Гладкий бег(кросс)
2. Гладкий бег(кросс) с отметкой.
3. Бег по дистанции ориентирования в заданном направлении. Для проведения тестов по пункту 1 и 2 выбирается произвольный круг (например 500 метров) с мягким грунтом (полевая, лесная тропа, тропинка или парковый лес) без набора высоты. Для каждой возрастной группы предлагаются свои параметры.

Например:

ЮД 12-2км

ЮД14 -4км

ЮД -16 -6км.

Для тестирования по кругу 2 на этом же кругу устанавливается определенное количество средств отметки на различном расстоянии друг от друга. Например

ЮД 12-2км, 8 средств отметки;

ЮД14 -4км, 16 средств отметки;

ЮД -16 -6км, 24 средств отметки.

Таким образом, посредством этих тестов можно сравнивать, каковы затраты времени на отметку.

При тестировании по пункту 3 подбирается местность так, чтобы она была легко пробегаема, без набора высот и спортсмен мог набрать тот же километраж, что и в пункте 1 и 2. Количество контрольных пунктов со средствами отметки тоже должно соответствовать пункту 2;

ЮД 12-2км, 8 КП;

ЮД14 -4км, 16 КП;

ЮД -16 -6км, 24 КП.

Бег должен проходить преимущественно по грунту, без использования дорог и троп.

Использование в тренировочном процессе таких тестов позволяет проследить, какие качества и как развиты у спортсмена, над чем следует работать. Систематическое их проведение и систематизирование результатов позволяет постоянно контролировать учебно- тренировочный процесс и иметь возможность сравнивать результаты своих воспитанников с результатами спортсменов из других регионов.

Мониторинг теоретических знаний обучающихся по образовательной программе «Туризм»

Правильные ответы выделены курсивом.

Пешеходный туризм

1. Прибор для измерения извилистых линий. Используется для измерения расстояний на карте. *Курвиметр*, альтиметр, рулетка, ареометр.
2. Можно ли применять для прохождения крутых травянистых склонов кошки и ледоруб? *Да*, нет.
3. Какова предельно допустимая глубина и скорость течения реки, при которой переправа вброд безопасна? Не более 1 м/сек., глубина до 0,5 м. Не более 3 м/сек., глубина до 0,6 м. *Не более 2 м/сек., глубина до 0,7 м.*
4. Где при переправе “стенкой” должен находиться самый сильный участник?
Со стороны течения. В середине. С противоположной течению стороны.
5. Где лучше переходить реку вброд? В узком месте, *в месте разлива.*
6. Палка с темляком и металлическим наконечником, на которую опираются при движении на маршруте. *Альпеншток*, айсбайль, ледоруб.
7. Протяженность похода составляет 163 км, длительность - 11 дней. Какова категория сложности этого похода? *3 к. сл.*, 2 к. сл., 1 к. сл.
8. Назовите сроки сохранения предметов, брошенных в лесу, до полного разложения. Необожженные металлические банки - *70-80 лет*; куски ткани - *20-30 лет*; стекло - *практически вечно*; полиэтилен в воде или в земле - *вечно*; полиэтилен на солнце - *3 – 5 лет*.
9. Отметить групповое туристское снаряжение: рюкзак, *костровой тросик*, кружка, спальный мешок, *палатка, топор*, солнцезащитные очки, лыжи.
10. Группа из 10 участников заявила в пешеходный поход 2 кат. сл. Будет ли она выпущена МКК, если 6 участников имеют опыт пешеходного похода 1 к.с. и 3 - многодневный некатегорийный поход? *Да*, нет.
11. Какой узел обеспечивает самостраховку на вертикальных перилах?
Схватывающий, булинь, стремя.
12. На каком узле нужен контрольный узел? На “восьмерке”, встречном, грейпвайне, *проводнике*.

Лыжный туризм

13. Когда лучше всего проходить лавиноопасный перевал? *Утром, до восхода солнца*; во второй половине дня; за 1 час до захода солнца.
14. Какова тактика подъема на лыжах по склону крутизной до 45°?

Подъем серпантином, подъем «в лоб».

15. Какова тактика второго участника при спуске на лыжах по крутому склону?

Не пользоваться лыжней первого. Пользоваться лыжней первого.

16. Каково оптимальное время остановки на ночлег в зимнем походе? *Не менее 1 часа до наступления темноты.* За 2 часа до наступления темноты.

С наступлением темноты.

17. Приспособление, используемое в лыжных походах для перевозки груза или пострадавшего. *Волокуша.* Носилки. Тележка.

18. Какие породы деревьев преимущественно используются для отопления палатки? *Хвойные.* Береза. Осина.

19. Какие убежища можно построить зимой в безлесной зоне?

Иглу, снежную пещеру, шалаш, чум.

20. Какое снаряжение используется для обеспечения безопасности в лыжном походе? *Лавинный лист,* лыжи, лавинная лопата, палатка, лавинный шнур («маячок»), лавинный зонд, печка.

Спелеотуризм.

21. Как называется наука о пещерах? Сейсмология, палеонтология, спелеология.

22. Как называется известковая сосулька на потолке пещеры?

Сталактит, сталагмит, сталагмат.

23. Как называется способ передвижения в пещере по узкому вертикальному ходу? Ползком, *в распоре,* по-пластунски.

24. Какие средства освещения применяются в пещере?

Костер, свеча, *электрический фонарь,* карбидная лампа.

25. Как в пещере транспортируется груз?

В рюкзаке, *в транспортном мешке,* в коробках.

Горный туризм.

26. Можно ли использовать кошки и ледоруб для передвижения по крутому травянистому склону? *Да,* нет.

27. Под каким углом к направлению движения страхующий должен держать веревку при страховке через карабин? *Меньше 90°,* больше 90°, 90°.

28. Сопоставьте эти элементы ледового рельефа: 1- сераки, 2 - рантклюфт, 3- бергшрунд, 4 - кальгаспоры.

1- отдельные глыбы льда причудливой формы;

2 - краевая трещина, отделяющая ледник от склона;

3 - подгорная трещина;

4 - наклонные иглообразные ледяные пирамиды.

29. Расположите ступенчатые участки скальных склонов по возрастанию ширины: Терраса, полка, уступ, балкон

4 2 1 3

30. Расположите вертикальные формы горного рельефа по возрастанию ширины:

Кулуар, щель, камин, расщелина, трещина.

5 2 4 3 1

Водный туризм.

31. Самое маленькое судно для спортивного сплава. *Каяк, катамаран, байдарка.*

32. Руководство по судовождению, содержащее подробное описание водного бассейна. *Лоция, кроки, абрис.*

33. Обязательные с точки зрения безопасности предметы личного снаряжения водника. *Спасжилет, каска, страховочная система, гидрокостюм.*

34. Участок воды за камнем, где образуется противоток основному руслу реки.

Улово, прижим, пережат.

35. Мелководный участок русла реки, имеющий небольшой уклон.

Шивера, прижим, пережат.

Туристское многоборье

36. Какое из перечисленного снаряжения относится к специальному? Рюкзак, "восьмерка", ледоруб, печка, беседка, коврик, компас, жумар, кошки, каска.

37. Какими узлами можно связать веревки разного диаметра?

Брамикотовым, академическим, встречным, прямым.

38. Как правильно располагается рука относительно схватывающего узла на спуске? *Выше узла. Ниже узла. Узел в кулаке.*

39. В каком случае обязательно использование рукавиц?

- при преодолении навесной переправы - при переправе по бревну

- при спуске по веревке - при подъеме по веревке

Спортивное ориентирование

40. Масштаб карты 1:1000000. Сколько километров в 1 см карты?

10 км, 1 км, 100 км

41. Карта - "километровка". Изобразите этот масштаб в цифрах.

1:100000 1:1000000 1:10000

42. Назовите азимут направления на запад. *270° 90° 180°*

43. Как называется черточка, показывающая на карте направление склона?

Рантклюфт, бергшрунд, бергштрих.

44. Какой может быть цена деления компаса? *2°, 3°, 5°, 1°, 10°.*

Спортивное ориентирование.

1. Каким цветом изображается рельеф на географической карте?

Коричневым, черным, синим.

2. Какова тактика движения по азимуту в тайге? Все препятствия обходятся слева.

Все препятствия - справа. *Одно препятствие обходится слева, другое – справа.*

3. Выберите линейные ориентиры. *Хребет, долина, вершина, перевал, водораздел, ЛЭП, дорога, река.*

4. Участники соревнований по ориентированию должны за контрольное время найти как можно больше контрольных пунктов (КП). Как называется

вид соревнования? *Ориентирование по выбору*, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по маркированной трассе.

5. В какой последовательности участник отмечает КП на соревнованиях по ориентированию в заданном направлении?

В любой последовательности; *в последовательности, указанной на карте.*

6. Как называется вид соревнований по спортивному ориентированию, в котором участники наносят КП на карту? Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, *ориентирование по маркированной трассе.*

7. Где находится север на спортивной карте? *Наверху*; внизу; справа; слева.

8. Как называется прием, когда спортсмен бежит в перекрестье линейных ориентиров? Переменный бег, *бег в «мешок»*, бег по азимуту.

9. Как называется явный ориентир перед КП?

Передняя привязка, тормозной ориентир, задняя привязка.

10. Где производится прокол последнего контрольного пункта в соревнованиях на маркированной трассе? На финише. На последнем КП.

На специальном пункте прокола, незадолго до финиша.

11. Каким цветом изображаются на спортивных картах гидрографические объекты? Желтым, зеленым, *синим.*

12. Как исправить неправильную отметку КП на контрольной карточке?

Отметкой в резервной клетке (R). Отметкой на полях карточки.

Повторной отметкой в нужной клетке.

13. Что на карте означает знак х? Микроямка, воронка, камень.

Особый объект, для которого нет условного знака;

14. Выберите определение высоты сечения (на карте – h). *Расстояние по вертикали между секущими плоскостями.* Направление понижения профиля склона. Расстояние между горизонталями вдоль проекции профиля склона.

Туристское многоборье.

15. Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах? *Да;* нет.

16. Должна ли быть у пострадавшего самостраховка на перила при транспортировке по тонкому льду? *Да;* нет.

17. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд? *Да;* *нет;*

18. Что должна сделать команда при непопадании укладываемого бревна в указанный створ? - попросить старшего судью этапа уложить бревно в створ;

- повторить прием еще раз; - организовать страховку и начать переправу.

19. Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?

-распущенные блоки и полиспасты; - все должно быть снято;

-средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам.

20. Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться, сидя на бревне? *Может,* не может.

21. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;

- *на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;*

- на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

22. Какого диаметра должны быть сдерживающие веревки?

Не лимитируется; не менее 6 мм; не менее 10 мм.

23. Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груз находиться над участниками? *Да;* *нет.*

24. Где могут применяться карабины без муфт? - *для транспортировки груза;*

- для организации промежуточных точек страховки;

- для организации страховки (самоохранки).

25. Вербкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов? не менее 12мм; не менее 8 мм; *не менее 10 мм.*

26. Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры? *Да;* нет.

27. Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой? *Да;* *нет.*

28. Какую команду должен подать участник страховочному при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок? *«Сделай перила»;* *«держи»;* *«закрепи».*

29. Ниже какого уровня не должны провисать петли страховочной веревки?

Не ниже 5,5 м; не ниже 2 м; *не ниже ступней страховочного участника.*

Пешеходный туризм.

42. Что надо давать пострадавшему при переохлаждении?

Горячий чай, водку, не давать пить.

43. Как называются специальные таблетки для обеззараживания воды?

Пантокрин, *пантоцид,* пантенол.

44. При отморожении 1 и 2 степени пострадавшие места: *-согреть руками, укутать, пить горячий сладкий чай, кофе;* - растереть снегом, выпить немного алкоголя; -растереть шерстяной тканью, смоченной водкой.

45. Можно ли есть сгущенку, если, открыв ее, вы увидели плесень?

Да, плесень снять; нет; можно, только в вареном виде.

46. На банке мясных консервов цифры 011005. Что они означают?

Дата изготовления. Дата истечения срока годности. Код продукта.

47. Необходимо ли специальное снаряжение для преодоления некатегорийного перевала? *Да,* *нет.*

48. Группа на маршруте совершила радиальный выход протяженностью 10 км (до вершины и назад по тому же пути). Засчитываются ли они в общий километраж похода? *Да,* нет, *засчитываются 5 км.*

49. Группа из 10 участников заявила в пешеходный поход 2 кат. сл. Будет ли она выпущена МКК, если 7 участников имеют опыт пешеходного похода 1 к.с. и 3 - многодневный некатегорийный поход? *Да,* нет.

50. Какова категория сложности похода 165 км за 8 дней? *2 кат. сл.;* 1 кат. сл.