

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Тирасполь»**

Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«Юные туристы ориентировщики»

Вид программы:

типовая

Срок реализации программы:

1 год

Год разработки программы:

2016 год

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «25» мая 2016 г. № 580)

Составитель программы:

Погорлецкая Лариса Алексеевна, педагог ОДО высшей категории МОУ ДО
«Станция юных туристов» г.Тирасполь

Рецензенты программы:

Пономарь Антонина Александровна заместитель директора по УВР МОУ ДО
«СЮТур» города Тирасполя, первая квалификационная категория.

Кравцова Галина Леонидовна, доцент кафедры факультета физической культуры
ПГУ имени Т.Г.Шевченко, высшая категория.

Пояснительная записка

Программа занятий в кружке «Юные туристы-ориентировщики» рассчитана на кружковцев первого года обучения. Программа объединяет два различных, но взаимосвязанных видов спорта: туризм и спортивное ориентирование. Оба эти вида деятельности не могут существовать друг без друга. Поскольку спортивное ориентирование является, в основном лесным видом спорта, то и ориентировщики и туристы должны уметь оборудовать бивак, приготовить пищу на костре, защитить себя от непогоды и многое другое. А туристам необходимо уметь ориентироваться в походе, т.к. это является здоровьесберегающим элементом. И ещё есть веская причина по которой считаю необходимым именно по такой программе обучать ребят первого года - это проводимые ежегодно / под эгидой ГУНО /городские слеты юных туристов – краеведов, на которых происходит своеобразный экзамен приобретенных на занятиях знаний.

Сохранив основное направление обучения спортивному ориентированию, в данную программу включены все необходимые темы для получения начальных знаний по туризму, краеведению, спортивному ориентированию. При этом предлагается 60% - 70% уделить обучению своего основного предмета - (спортивное ориентирование), а 30% - 40% темам необходимым для получения общих знаний по туризму и краеведению.

Школа сегодня в детском самодетельном туризме видит эффективное средство воспитания подрастающего поколения, включающего идейно-нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Научные исследования ряда авторов показали, что туристско-краеведческая работа способствует включению школьников в трудовые и другие общественно значимые дела старших поколений, преемственность в передаче социального опыта от поколения к поколению, воспитанию их социальной активности, осознанию общественного труда и взгляда на него как на жизненную потребность. Являясь составной частью физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

Под школьным туризмом и краеведением понимают туристско-краеведческую деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Популярность туризма в школе определяет воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закалённого человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самодеятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм является прекрасным средством познания красоты природы, экологии, обогащает духовную жизнь.

Походы, путешествия, краеведческие исследования имеют большое значение в жизни школьников. Участие в походах, путешествиях и экскурсиях расширяют кругозор ребят, знакомит их с хозяйственной деятельностью родного края, воспитывает любовь к родному краю, гордость за свой народ, прививает ребятам навыки самообслуживания, приучает их к систематическому труду,

воспитывает выдержку и инициативу. В походах рождается товарищеская поддержка и взаимопомощь, создаётся коллектив и воспитывается сознательная дисциплина.

Введение элементов краеведения в обучение туризму способствует сознательному усвоению, повышению успеваемости кружковцев в школах и имеет большое воспитательное значение.

Особое значение туристско-краеведческая деятельность имеет в сохранении и укреплении дружбы между народами, развитии межнационального общения, знакомства детей с историческими традициями, воспитания патриотизма.

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид бега по незнакомой местности, связанный с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способность умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Поэтому спортивное ориентирование является мощным средством физического и умственного воспитания. И ещё есть положительная сторона этого спорта.

Для проведения соревнований не требуются стадионы, спортивные залы и площадки, дорогостоящее оборудование и инвентарь. Местом соревнований может служить любой участок леса, городской парк, неосвоенная территория. Соревнования могут проводиться зимой, летом, осенью, весной, бегом, на лыжах, велосипеде и всегда на природе. Ориентирование на местности как один из видов спорта, направлен на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, воспитание гражданско-патриотических, моральных и волевых качеств, способствует эстетическому воздействию на кружковцев, помогая им познавать и понимать природу, находиться в социуме, а также даёт возможность самореализации в поставленной цели. Широкая доступность, захватывающая борьба на дистанциях, красота природы, эмоциональность данного вида спорта, круглогодичность участия в соревнованиях способствуют всё большей популярности спортивного ориентирования среди школьников.

Массовость спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе в любую погоду зимой и летом по дистанции для различных возрастных групп с повышенной скоростью, когда мысли переключаются только на поиск КП, - что может быть интереснее и полезнее после учебного дня для городского жителя, страдающего от недостатка движений. Для детей - это романтика леса и вечного поиска.

Спортивное ориентирование, в силу особенностей этого вида спорта, непреднамеренно решает и задачи воспитания. Помимо чисто спортивных качеств, которые способствуют физическому и интеллектуальному развитию личности, спортивное ориентирование расширяет мировоззрение и восприятие «картины мира», поскольку «пространство», в котором происходит соревновательная деятельность, не ограничивается рамками спортивной картины. Ориентировщикам часто приходится выезжать в другие регионы и за рубеж.

Обстановка, в которой проходят занятия ориентированием, способствует формированию стереотипов «социально-экологического» поведения спортсменов.

А именно: культуры взаимоотношений в социальной среде и бережному отношению к природе.

Интересен тот факт, что во многих странах Европы / Швеция, Норвегия, Финляндия, Дания, страны Прибалтики и др. / спортивное ориентирование входит в учебную программу школ, где является обязательным предметом.

Программа рассчитана для руководителей кружков УДО, преподавателей физического воспитания в школах.

Программа предусматривает 1 год обучения для учащихся 4 – 5 классов.

Комплектовать состав кружка первого года обучения рекомендуется из учащихся одного возраста; численный состав – минимум до 12 человек.

Количество учебных часов для 1 года обучения – 216 часов, в неделю - 6 часов. Рекомендуется занятия проводить 2,3 раза в неделю.

Форма обучения может быть как групповая, так и индивидуальная с более одарёнными ребятами.

Программа кружка «Юные туристы - ориентировщики»

1 год обучения.

№ ТЕМЫ	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
	1. НАШ КРАЙ	24	12	12
1 / 1	Географическое положение, природа, почвы, растительный мир, животный мир ПМР.	4	2	2
1/2	Рельеф, климат, реки, население ПМР	4	2	2
1/3	Сведения о прошлом, гражданская война, ВОВ, распад СССР, новая история, образование ПМР	8	4	4
1/4	История развития Земли и органического мира	2	2	-
1/5	Минералы и их свойства, полезные ископаемые и их роль в жизни человека.	4	2	2
1/6	Лекарственные растения, природоохранная деятельность.	2	-	2
	2. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	20	12	8
2 / 1	Краткие сведения о пешеходном туризме, тур. возможности края, организация тур. путешествия.	2	2	-
2 / 2	Распределение обязанностей. Движение на маршруте.	4	2	2
2/3	Организация туристского быта.	4	2	2
2/4	Питание в походе.	4	2	2
2 / 5	Опасности в походе – мнимые и действительные	2	2	-

2/6	Гигиена и первая медицинская помощь в походе	4	2	2
	3. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ	10	4	6
1/3	Лыжный туризм, его особенности. Тур. возможности края.	2	2	-
2/3	Снаряжение туриста-лыжника	2	2	
3/3	Техника движения. Безопасность	6	-	6
	4. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ	10	2	8
4/1	Велотуризм, его особенности. Тур. Возможности края	2	2	-
4/2	Устройство велосипеда, уход за ним, ремонт	2	-	2
4/3	Техника езды. Безопасность	6	-	6
	5. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ.	10	4	6
5/1	Водный туризм, его особенности. Тур возможности края.	2	2	-
5/2	Байдарка и другие плав. средства.	2	-	2
5/3	Техника движения. Безопасность.	6	2	4
	6. ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.	10	4	6
6/1	Горный туризм, его особенности. Основные горные системы. снаряжение горного туриста.	4	2	2
6/2	Техника движения в горах. Безопасность.	6	2	4
	Всего	84	38	46
	7. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ			
7/1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2		2
7/2	Топографическая подготовка	30	14	16
7/3	Техническая подготовка.	24	10	14
7/4	Тактическая подготовка	18	4	14
7/5	ОФП и специальная подготовка	30	2	28
7/6	Морально-волевая подготовка	2	2	-
7/7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-
7/8	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму.	24		24
	Всего	132	34	98
	ИТОГО	216	72	144

**Программа кружка «Юные туристы – ориентировщики»
1 год обучения.**

Комплектование кружка.

Набор в кружок осуществляется до 20 сентября. Однако, вместо выбывших кружковцев осуществлять его необходимо в течение всего учебного года, учитывая возрастные особенности кружковцев и года обучения.

1. Наш край (24 часа)

Теоретические занятия - 12 часов

В этой теме необходимо дать краткую характеристику географического положения, природы, растительного и животного мира ПМР. Обратит внимание на полезные ископаемые, рельеф, климат, реки, население края. Немаловажную роль играют знания о прошлом нашего края. Исторически связать события гражданской войны, Великой Отечественной войны и военных событий 1992 года. Образование ПМР. Охрана природы, сбор краеведческих материалов, фотографирование в походе.

Практические занятия - 12 часов

Эту тему необходимо закрепить экскурсиями в краеведческий музей и музей природы ПМР. Встреча с ветеранами ВОВ, с ветеранами - участниками конфликта 1992 г. в Приднестровье. Практическое занятие можно провести в виде оформленного отчёта, фото -выставки, доклада, краеведческой викторины и пр.

2. Пешеходный туризм (20 часов)

Теоретические занятия- 12 часов

В этой теме необходимо дать общую характеристику туризма, его разделении на две ветви: - **плановый** или экскурсионный и **самодетельный** или спортивный. Рассказать о возможностях пешеходного туризма нашего края, о подборе личного и группового снаряжения, организации бивака и безопасности в походе. Наиболее сложной темой является - питание в походе т.к. ребята менее всего сталкиваются с проблемой питания. Научить составлению походного меню. Научить ребят правильно укладывать рюкзак. Научить правильно составлять график движения на маршруте. Обратит особое внимание на документацию в походе, а также на культуру поведения туриста, взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Распределение обязанностей в походе и ответственность за порученное дело. Научить оказывать первую медицинскую помощь. Научить вязанию туристских узлов.

Практические занятия - 8 часов

В практическом занятии можно провести мини соревнование по подборке снаряжения, составление меню, установки палатки. Оказание первой

медицинской помощи и т.д., а также в течение года совершать однодневные походы.

3. Лыжный туризм -10 часов

Теоретические занятия – 4 часа.

В связи с тем, что наш край не является снежным и нет постоянного, долговременного снежного покрова, тем не менее ребятам необходимо дать минимальные знания о лыжном туризме, а при наличии снега дать ребятам возможность познакомиться с хождением на лыжах..Обратить внимание на снаряжение лыжника. Обозначить отличие от пешеходного туризма. Обеспечение безопасности в лыжном походе. Уделить внимание погодным условиям в зимний период.

Практические занятия- 6 часов

При наличии снега можно в качестве практического занятия обучать хождению на лыжах и при возможности принять участие в соревновании по лыжному туризму.

4. Велосипедный туризм – 10 часов

Теоретические занятия—2 часа

Здесь необходимо дать знания о развитии велосипедного туризма в нашем крае. О его туристских возможностях. О разнообразии видов велосипедов. О спортивных велосипедах. Устройство и уход за велосипедом. Техника езды и безопасность.

Практические занятия - 8 часов

В качестве практического занятия можно принять участие в соревнованиях по велотуризму в своей возрастной группе. В связи с тем, что у многих ребят есть свои велосипеды, необходимо обратить особое внимание на безопасность в городских условиях.

5.Водный туризм – 10 часов

Теоретические занятия – 4 часа

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля – всё это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины, и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

В связи с тем, что наш город находится на реке, есть все предпосылки для развития водного туризма и участия в соревнованиях по водному туризму. Обратить особое внимание на умение ребят плавать. Рассказать о туристских возможностях нашего края, о многообразии плав. средств : байдарки, катамараны, «салики», плоты, ПСНы и др. О технике движения и безопасности в водных походах.

Практические занятия- 6 часов

В качестве практического занятия можно принять участие в мини-соревнованиях по водному туризму.

6. Горный туризм – 10 часов

Теоретические занятия – 4 часа.

Коротко рассказать о горном туризме, о горных системах бывшего СССР и более подробно о Карпатах, о Крыме, т.к. есть возможность путешествий по этим регионам. Отличие снаряжения туриста-горника и туриста-пешеходника. Обратит внимание на движение на маршруте и технике движения в горах. Об опасностях в горах.

Практические занятия- 6 часов

Научить вязанию узлов, применяемых в горных походах, отработка страховки и самостраховки, движения в связках.

7. Спортивное ориентирование.

Эта тема является основной в этой программе и поэтому необходимо уделить наибольшее количество часов : 60- 70%.

7/1. Краткие сведения о спортивном ориентировании – 2 часа

В этой теме необходимо дать краткую характеристику ориентированию как виду спорта. Ориентирование на местности как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Рассказать об истории развития спортивного ориентирования в мире, России, ПМР. Развитие спортивного ориентирования в городе, перспективы, проблемы. Рекомендуется устраивать встречи с ведущими ориентировщиками / призёрами международных соревнований/ нашего города, ПМР.

7/2. Топографическая подготовка – 30 часов

Теоретические занятия- 14 часов

В этой теме дать понятие о спортивной карте и её отличие от топографической. Также необходимо ребятам выучить условные знаки спортивных карт, их виды: масштабные, немасштабные, линейные, площадные. Значковый метод изображения, пояснительные подписи. Условные : населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте. Легенды условных знаков. Изображение рельефа на карте и решение задач по карте. Наиболее сложной темой в этом разделе является «Масштаб», которому необходимо уделить особое внимание. Научить пользоваться аварийным азимутом. Измерение расстояний на карте и местности.

Практические занятия – 16 часов

В практических занятиях необходимо обучить умению пользоваться компасом, упражнения на местности по отработке движения по азимуту. Уделить особое внимание определению на карте своего местонахождения и

отработке расстояния. Чтению условных знаков, легенд. Умение применять «аварийный азимут».

7/3. Техническая подготовка -24 часа

Теоретические занятия – 10 часов.

В данной теме необходимо более подробно ознакомить ребят со спортивной картой. Дать понятие о масштабе и его видах. Рассказать о строении компаса и правилах пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояния на карте и местности. Определение расстояния шагами, по времени, визуальное. Факторы, влияющие на выбор движения. Определение азимута /направления/. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения.

Практические занятия – 14 часов

В практических занятиях необходимо отработать навык работы с компасом, движение по азимуту. Обучение различным техническим приёмам чтения карты. Отработка технических навыков с учётом вида соревнований / заданное направление, выбор, маркировка, эстафета, лабиринт./ Обратить особое внимание на аварийный азимут, определения своей точки стояния.

7/4. Тактическая подготовка – 18 часов

Теоретические занятия – 4 часа

Объяснить ребятам понятие и различие «техники» и «тактики» в спортивном ориентировании. В самом общем виде техника – это способ выполнения действия, а тактика – выбор тех или иных действий, последовательность их использования для достижения поставленной цели. В понятие «тактическая» подготовка входит: сбор информации о предстоящих соревнованиях, тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП). Составление тактического плана поиска КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учётом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафете.

Практические занятия – 4 часа.

На практических занятиях необходимо отработать тактические действия выбора пути движения и его реализации на трассах различных сложностей и видов. Беглое чтение карты.

7/5. Общая физическая и специальная подготовка- 30 часов.

Теоретические занятия- 2 часа.

Объяснить кружковцам значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы

спортивной тренировки. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересечённой местности, в городских условиях, на различных видах грунта: песчаном, каменистом, глинистом и т.д.

Практические занятия- 28 часов.

В практических занятиях можно применять гимнастические упражнения, спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

7/6. Морально-волевая подготовка – 2 часа

В задачу морально-волевой подготовки входит целенаправленное формирование моральных и волевых черт характера спортсмена, которые позволили бы ему, с одной стороны, гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, т.е. быть полноценным членом общества, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения, а также уровень подготовки во время соревнований. В условиях занятий спортивным ориентированием развиваются целеустремлённость, инициативность, самообладание, стойкость, настойчивость, смелость. В этом же разделе необходимо также обратить внимание на психологическую подготовку спортсмена - ориентировщика, т.е. регулирование и формирование оптимальных психических (эмоциональных) состояний.

7/7. Правила соревнований по спортивному ориентированию- 2 часа.

В этом разделе необходимо ребят ознакомить с видами и характером соревнований по спортивному ориентированию: «заданное направление», «выбор», «маркированная дистанция», «эстафета», «спринт», «средняя дистанция», «классическая дистанция», «марафон», «лабиринт». Правила старта, возрастные группы, допуск к соревнованиям. Заявки на участие в соревнованиях, жеребьёвка. Права и обязанности участников соревнований. Значение контрольного времени. Определение результатов соревнований. Разрядные требования.

7/8 Участие в соревнованиях – 24 часа

Согласно плана работы СЮТур принимать участие в соревнованиях туристско-краеведческой направленности и по спортивному ориентированию в течение учебного года.

В конце 1 года обучения кружковцы должны знать и уметь:

- знать и соблюдать спортивную этику.
- бережно относиться к природе и окружающей среде.
- уметь реализовать полученные знания в дальнейшем своём совершенствовании.
- принимать участие во внутриучрежденческих мероприятиях спортивного характера.
- принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и

выполнить 3 /третий/ юношеский разряд по спортивному ориентированию.

- совершить степенной поход по любому виду туризма, культивируемый на СЮТур.

ЛИТЕРАТУРА

Алешин В. М, Иванов Е. И., Колесников А. Ф. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., Физкультура и спорт, 1970.

Алешин В. М., Калиткин П. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.

Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Москва, «Физкультура и спорт» 1983

Зубович С.Ф., О первых шагах в ориентировании, Минск, «Полымя», 1983

Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.

Иванов Е.И., С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971

Иванов Е.И., Начальная подготовка ориентировщика, Москва, «Физкультура и спорт» 1985

Курилова В.И., Туризм, учебной пособие для педагогических институтов, Москва «Просвещение», 1988

Куприн А.М., На местности и по карте, Москва, «Недра», 1982

Кодыщ Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А., Туристские слеты и соревнования, Москва, Профиздат, 1984

Рощин А.Н., Учись ориентироваться на местности, Киев, «Радянська школа» 1982

Тыкул В.И., Спортивное ориентирование, Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений, Москва «просвещение» 1990

Туризм и спортивное ориентирование, Учебник для институтов и техникумов физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт» 1987

Ориентирование на местности. Правила соревнований. Центральный совет по туризму. М., Физкультура и спорт, 1969.

В помощь думающим тренерам и спортсменам, методическое пособие №3 к бюллетеню «MIDINFO» 13.06.2000 г.

Краткий справочник туриста, «Профиздат» 1985