

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Одобрена методическим советом

ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Протокол № 5

от «09» июня 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Кривогубенко А.А.



«Туристский марафон»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

Срок реализации 24 часа

Авторы:

Кладухина Наталья Игоревна,
методист ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк;

Вишневский Олег Игоревич,

Маркелов Семен Михайлович,

Мельникова Виктория Владимировна,
педагоги-организаторы ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Ярославль, 2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
5.1. Методическое обеспечение.....	9
5.2. Кадровое обеспечение.....	11
5.3. Материально-техническое обеспечение.....	11
6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
7. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	14
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время департаментом государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения Российской Федерации значительное внимание уделяется вопросам развития туристско-краеведческой деятельности, сохранению ее самобытности как одного из направлений дополнительного образования и формы организации воспитательного процесса. Это отражено в документах федерального и регионального уровня, регламентирующих вопросы развития дополнительного образования. Актуальной формой туристско-краеведческой работы с детьми являются туристские слёты. В Ярославской области сохранилась традиция проведения областных туристских слётов для детей и подростков, которые организуются государственным образовательным учреждением дополнительного образования Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» (далее – ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк). Слёты проводятся в рамках профильного палаточного лагеря в дни летних каникул. Ежегодно мероприятие собирает школьников от 12 до 18 лет. Здесь ребята могут не только весело отдохнуть, но и побороться за звание сильнейшей туристской команды Ярославской области в своей возрастной группе.

Различные виды соревнований туристского слёта являются инструментом проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных и содержательных туристских походов, а также служат задачам совершенствования навыков юных туристов. Для решения этой задачи с 2019 года реализуется краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристский марафон» (далее - программа). Реализация образовательного компонента в рамках мероприятий отдыха и оздоровления детей является актуальным направлением в сфере образования.

К обучению по программе привлекаются обучающиеся образовательных организаций 12-14 лет, заинтересованные в повышении знаний в области туризма и краеведения. Программа реализуется на протяжении семи дней, общее количество учебных часов по программе – 24.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристский марафон» позволяет не только создать площадку для взаимодействия обучающихся со сверстниками по вопросам технической и тактической туристской подготовки, но и позволяет существенно повысить интерес, особенно детей из сельских школ, к занятиям туризмом. Важная отличительная особенность данной программы в том, что ребята получают возможность в короткое время попробовать свои силы в разных направлениях туристской деятельности и определиться с выбором направления для дальнейшего обучения по долгосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель программы: формирование у обучающихся базовых компетенций, способствующих безопасному прохождению походов и участию в туристских состязаниях в природной среде.

Задачи:

- способствовать формированию навыкам ориентирования на местности и преодоления препятствий в природной среде;
- формировать навык организации туристского быта;
- обучить первичным навыкам водного туризма;

- развивать интерес к истории, культуре и природным особенностям родного края;
- воспитывать чувство ответственности за коллектив, содействовать развитию навыка сотрудничества, командного взаимодействия;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье.

Механизм реализации образовательного процесса

Программа разработана для обучающихся, нацеленных на освоение практических туристских навыков жизнеобеспечения в природной среде и состоит из инвариантного и вариативного блоков.

Инвариантный блок	1. Техника безопасного поведения участников туристских занятий, соревнований
	2. Организация туристского быта
Вариативный блок	3. Основы ориентирования
	4. Основы водного туризма
	5. Спортивный туризм. Специальная подготовка
	6. Краеведческая подготовка

Инвариантный блок обязателен для освоения каждым участником лагеря, поскольку на основании его содержания строится безопасное жизнеобеспечение детского коллектива в природной среде на протяжении семи дней лагерной смены. Теоретическая часть инвариантного блока реализуется в первый день пребывания в лагере. Практические занятия по организации командного бивака проводятся непосредственно в местах расположения команд.

Выбор вариативных модулей и их количество определяется участниками лагеря индивидуально по заинтересованности или для восполнения дефицита знаний, который может негативно повлиять на результаты командных состязаний.

На основании анализа результатов анкетирования участников, проведенного в первый день лагерной смены, формируются учебные группы численностью не более 15 обучающихся.

Занятия по вариативным модулям программы проводятся ежедневно в первой половине дня с 10.00 до 13.00.

Реализация программы носит практико-ориентированный характер и осуществляется посредством различных форм обучения: учебные полигоны, спортивные и интеллектуальные игры, учебные соревнования, конкурсы. При реализации программы используется индивидуальная и групповая форма обучения.

Объем и сложность учебного материала варьируется с учетом возрастных, интеллектуальных и физических возможностей обучающихся. Организация образовательного процесса в разновозрастных группах создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Пример старших приобретает особое значение и обеспечивает усвоение программного содержания младшими ребятами на этапе закрепления материала.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы обучающиеся:

- овладеют приемами преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;
- овладеют начальным навыком чтения спортивной и топографической карты при ориентировании на местности;
- приобретут навыки самостоятельной организации туристского быта;
- получают начальные навыки управления спортивными судами;
- получают опыт командного взаимодействия для достижения результата;
- расширят свои знания об исторических, культурных и природных особенностях родного края;
- овладеют комплексом первоначальных навыков, важных для ведения здорового образа жизни, проявления сознательной дисциплины, ответственного отношения к общественной собственности.

Мониторинг образовательных результатов

Текущее отслеживание образовательных результатов осуществляется посредством наблюдения, анализа выполненных практических заданий, анализа выполнения тестовых заданий.

Форма подведения итогов: индивидуальное и командное прохождение соревновательных дистанций по спортивному ориентированию, технике туризма, контрольного туристского маршрута. Об уровне результативности освоения программы обучающимися свидетельствуют протоколы соревнований, результаты ежедневных контрольных проверок организации туристского быта, результаты участия в конкурсах и играх.

В процессе занятий с обучающимися применяются следующие **методы воспитания**:

- методы формирования сознания личности: личный пример педагога, беседа, рассказ, объяснение;
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: требование, общественное мнение, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение, замечание, создание ситуации успеха, выражение положительного отношения, соревнование.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
Инвариантный модуль				
1.	Техника безопасного поведения участников туристских занятий, соревнований	2	2	-
2.	Организация туристского быта	4	1	3
Вариативный модуль				
3.	Основы ориентирования	4	1	3
4.	Основы водного туризма	5	1	4
5.	Спортивный туризм. Специальная подготовка	6	1	5
6.	Краеведение	3	1	2
	Итого:	24	7	17

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных часов в день	Количество учебных дней	Количество часов
Первый	15 июня 2022 года	21 июня 2022 года	3-4	7	24

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Техника безопасного поведения участников палаточного лагеря, туристских соревнований

Правила поведения участников туристских мероприятий. Распорядок дня. Дисциплина и психологический климат в команде. Четкость действий капитана. Тактичное обращение с местным населением и участниками лагеря. Границы полевого лагеря. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Правила купания туристской группы. Недопустимость игр в районе очагов и палаток. Знание и соблюдение правил соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Исправность личного и группового снаряжения. Требование к спортивной форме (головной убор, перчатки, одежда, закрывающая руки и ноги) и обуви. Профилактика травматизма. Групповая аптечка. Профилактика клещевого энцефалита. Значение дисциплины и слаботанности группы.

2. Организация туристского быта

Основные требования к месту привала и бивака. Правила установки палатки и поведения в ней. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток и костра, определение мест для кухни, мусорной ямы, забора воды и умывания, заготовка дров. Правила разведения костра. Типы костров по назначению. Меры безопасности при заготовке дров. Хранение пиломатериала и топора. Правила разведения костра, работа дежурных по приготовлению пищи. Хранение продуктов.

Практические занятия

Размещение инфраструктуры лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в палатке. Соблюдение порядка и чистоты в палатках. Предотвращение намокания палатки и проникновения в нее насекомых. Сушка и ремонт одежды. Организация питания в полевом лагере, в походе. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню. Хранение продуктов в полевом лагере, фасовка, упаковка. Приготовление пищи на костре.

3. Основы ориентирования

Масштаб. Спортивная карта, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Условные знаки спортивных и топографических карт. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики карт. Характеристика местности по рельефу. Азимут. Азимутальное кольцо. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте (курвиметр, использование нитки). Глазомерный способ измерения расстояния. Упражнения для тренировки глазомера. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия

Изучение карты местности, знакомство с формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, настольные игры, мини-соревнования.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению азимута на заданный предмет и нахождению ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Прохождение

соревновательных дистанций по видам спортивное ориентирование в заданном направлении, спортивное ориентирование по выбору, спортивный лабиринт.

4. Основы водного туризма

Виды спортивных судов, их назначение. Спасательный жилет. Весло канойное и байдарочное. Разворот весла, хват. Байдарочный и канойный гребки. Гребки перемещения и управления, прямые и обратные гребки. Правила посадки и высадки из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Спасательные работы на воде. Страховка с берега.

Практические занятия

Разворот весла, правильный хват. Выполнение канойного/байдарочного гребка. Посадка, высадка из судна. Управление байдаркой/рафтом. Выполнение поворотов. Прохождение «ворот». Причаливание, отчаливание. Прохождение соревновательных дистанций по видам: слалом на короткой дистанции, спасательные работы на воде.

5. Спортивный туризм. Специальная подготовка

Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Туристские узлы, используемые для организации переправ. Блокировка индивидуальной страховочной системы. Работа с карабином, жумаром, роликом, спусковым устройством «восьмерка». Организация перил для преодоления препятствий: спуск, подъем, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, переправа способами «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник», подъем на жумаре. Организация командной страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Организация самостраховки.

Практические занятия

Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, оврагов, заболоченных участков и др. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Соблюдение правил преодоления препятствий и приемов работы со специальным снаряжением при прохождении дистанций соревнований.

Прохождение соревновательных дистанций по видам контрольный туристский маршрут, дистанция пешеходная, дистанция пешеходная - группа.

6. Краеведение

Краеведение в туристском походе. Растительный и животный мир Ярославского края. Реки и озера Ярославского края. Административное деление Ярославской области. История края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди Ярославской области.

Практические занятия

Экскурсия по культурным и историческим достопримечательностям поселка Борисоглебский. Турниры с использованием интерактивных игр на платформе LearningApps.org. Краеведческие викторины, конкурсы. Соревнования по скоростному сбору спилс-карт Ярославской области, Российской Федерации.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Методическое обеспечение

Для проведения учебных занятий и оценивания результативности используются дидактические материалы, разработанные сотрудниками ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк (см. ссылки в «Методическое обеспечение»).

Тема	Дидактические материалы, снаряжение для реализации программы	Отслеживание результатов
Техника безопасного поведения участников туристских занятий, соревнований	- Комплект тестовых заданий по ТБ. Сборник «Туристский калейдоскоп»: стр. 31 https://cloud.mail.ru/public/iDGs/wLNx1oM7d - Правила вида спорта «Спортивный туризм» http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2021.pdf - Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf - Учебный ролик о подготовке к прохождению дистанции спортивного туризма «Предстартовая проверка» https://youtu.be/f_ld2x7yU28 - Инструкция по правилам техники безопасности в походе https://cloud.mail.ru/public/FA6P/4UP66f6zT	Судейская оценка соблюдения правил соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, правил выполнения технических приемов при работе со специальным снаряжением.
Организация туристского быта	Групповое снаряжение участников: палатка, тент, котлы, костровое оборудование, топор, пила, ремнабор, веревки; - Учебный лонгрид «Страничка кострового» https://sway.office.com/yqEgAYzhduObzoCu - Конспект «Полевой лагерь» Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка» ; - Условия конкурса «Смотр туристских навыков»	Ежедневная проверка состояния туристских лагерей (расположений команд) в рамках конкурса «Смотр туристских навыков»
Основы	Оборудование: компасы,	Анализ выполнения тестовых

ориентирования	транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические; - Настольная игра «Дубль. Условные знаки спортивных карт»; - Дидактические карточки для проведения эстафеты «Топографические знаки»; - Дидактические материалы Т.В. Моргунова «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003 http://www.klub-kao.ru/docs/konkurs/morgunova_test.pdf - Конспект занятия «Компас, азимут» в сборнике «Туристский калейдоскоп», стр. 25 https://cloud.mail.ru/public/iDGs/wLNx1oM7d - Электронные ресурсы: игра «Условные знаки топографических карт» https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografija.html; - Настольная игра «Восстановление нитки маршрута по фотографиям» https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/vosstanovlenie_nitki_marshruta_po_fotografiyam.pdf	заданий. Анализ результатов учебных игр. Анализ результативности участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, результативности прохождения командного вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»
Основы водного туризма	Оборудование: рафты/байдарки, канойные весла/байдарочные весла, спасательные жилеты, каски, насос, спасательный конец Александрова	Анализ результатов прохождения контрольных соревнований
Спортивный туризм. Специальная подготовка	- Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, каски, карабины, жумары, ролики, спусковые устройства «восьмерка» и др. «Видеоуроки для работы с обучающимися» https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/door_didakt_distant/glavnya.html	Анализ результативности участия обучающихся в соревнованиях видов: полоса препятствий, «Туратлон», «Дистанция», «Контрольный туристский маршрут»
Краеведение	- Спилс-карты Ярославской области; - Конспект занятия «Географическое положение края. Административное деление Ярославской области» сборник «Туристский калейдоскоп», стр.22	Анализ выполнения тестовых заданий, участия в краеведческих конкурсах в рамках конкурсной программы туристского слета.

	https://cloud.mail.ru/public/iDGs/wLNx1oM7d - Разноуровневые интерактивные задания и тренировочные упражнения «Растительный и животный мир Ярославского края» https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_flora_i_fauna.html - Дидактический комплект заданий по теме «Карта Ярославской области» https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/didakticheskie_materiali_k_programmam.html	
--	---	--

5.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы задействованы педагоги и методисты государственного образовательного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий», имеющие опыт походной деятельности в определенном виде туризма, опыт организации и проведения туристских спортивных соревнований, организации туристско-краеведческой деятельности в природной среде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование занятий: палатки и тенты для групповых занятий и лекций, проектор, экран, система усиления звука, микрофоны, маркировочные ленты, дидактические материалы к практическим занятиям по спортивному ориентированию и теории спортивного туризма (спортивные карты, учебные карточки, тестовые задания, настольные игры и др.), спилс-карты Ярославской области.

Специальное туристское снаряжение: основные веревки, индивидуальные страховочные системы, карабины, тормозные устройства, ролики и др.);

Оборудование для спортивного ориентирования: конусы, призмы, компостеры, электронная система отметки «Sportident»), компьютеры, принтер, спортивные карты по количеству видов и участников, секундомеры, компасы.

Оборудование занятий по водному туризму: рафты/байдарки, канойные весла/байдарочные весла, спасательные жилеты, каски, насос, спасательный конец Александра, вешки для установки ворот на воде.

Личное снаряжение обучающегося:

1. Спортивная форма, закрывающая локти и колени участника, сменная одежда.
2. Спортивная обувь без шипов, сменная обувь.
3. Штормовка.
4. Головной убор.
5. Накидка от дождя.
6. Кружка, миска, ложка, нож.
7. Туалетные принадлежности.
8. Туристский коврик.

9. Рюкзак.
10. Спальный мешок.
11. Перчатки спортивные.
12. Компас.
13. Карандаш.
14. Часы.
15. Полиэтиленовый пакет (файл).

Групповое снаряжение:

1. Веревка основная (40 метров диаметром 10 мм) – 3 шт., вспомогательная (40 метров диаметром 6 -10 мм).
2. Ремнабор.
3. Аптечка.
4. Котлы, кострище, кухонные принадлежности.
5. Топор – 2 шт. в чехлах, пила в чехле.
6. Грабли, лопата в чехле (по необходимости).
7. Палатки с тентами, кольями и колышками.
8. Тент для костра и столовой.
9. Фляги – 2 шт.
10. Часы – 2 шт.
11. Карандаши, ластик, линейка, планшет.
12. Мешки для мусора – 4 штуки.

Состав ремонтного набора:

1. Плоскогубцы.
2. Шило.
3. Ножницы.
4. Нитки (набор).
5. Иглы швейные - 5 шт.
6. Проволока медная - 1 м.
7. Шнур капроновый - 20 м.
8. Изолента (катушка).
9. Клей универсальный - 1 тюбик.
10. Булавки - 10 шт.
11. Киперная лента, тесьма - 2 м.
12. Наждачная бумага - 1 дм.
13. Набор заплаток.
14. Проволока.
15. Спички.

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным моментом является определение результативности обучения. Контроль знаний, умений и навыков позволяет получать информацию об эффективности образовательного процесса.

Вводный контроль знаний обучающихся проводится на первом занятии любого вариативного модуля в форме теста, анализа проблемной ситуации, выполнения контрольного задания.

Итоговое определение результативности обучения по данной программе проходит в формате индивидуальных и командных состязаний:

- ориентирование по выбору;
ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование на маркированной трассе;
- контрольный туристский маршрут (данный вид соревнований охватывает все модули дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы);
- соревнования по спортивному туризму вида «Дистанция»;
- соревнования по спортивному туризму вида «Дистанция- группа»;
- конкурс «Смотр туристских навыков» (организация туристского быта);
- соревнования на водных дистанциях.

Итоги отслеживания образовательных результатов фиксируются в протоколах по видам соревнований и конкурсов.

Высокий уровень обучения показывают участники индивидуальных соревнований, занявшие призовые места и последующие участники, показавшие 5 % отставания от лидера.

Средний уровень обучения – участники, показавшие положительный результат при прохождении дистанции.

Низкий уровень обучения у участников, снятых с дистанции за превышение установленного контрольного времени.

7. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативные и методические документы

1. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 года № 403 «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2019 года № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 года № 255 «Правила вида спорта «Спортивный туризм».
5. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Министерство образования и науки РФ. – М: Издательство «Канцлер», 2015.

Список литературы

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие. – М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004. – 252 с.
2. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Куликов В. М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
5. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
7. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.
8. Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. М.: РИО ЦНИИОИЗ, - 2012.

Электронные образовательные ресурсы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
2. Ананьева М.С. В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения. <https://cloud.mail.ru/public/51YY/3Fs3jXMgY>
3. Ганопольский В.И., Безносовых Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
4. Обучающие видеоролики по спортивному туризму (разработаны авторами программы) <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Анкета удовлетворенности обучающегося по итогам занятия

Выбери, пожалуйста, нужный ответ на каждый вопрос:

1. Твоё общее впечатление от занятия:

- А) интересно, смог применить свои знания
- Б) узнал много нового
- В) понравилось, смог посоревноваться с другими
- Г) устал, было скучно.

2. Уровень вовлеченности на занятии:

- А) активно работал
- Б) работал время от времени
- В) не имел возможности работать
- Г) не хотел и не работал

3. С какими затруднениями во время занятия ты столкнулся?

Приложение 2. Проверка знаний правил безопасного поведения в походе

Прочтите рассказ. Сформулируйте десять ошибочных действий участников похода и предложите вариант их исправления.

В летние каникулы мы с ребятами ходили в поход с ночевкой.

На автобусной станции Филино мы купили билеты до Диево – Городище. В автобусе Саша всю дорогу простоял с рюкзаком на плечах, демонстрируя свою силу. По пути мы играли в «Слова». Пассажиры с интересом наблюдали за нами, а потом стали присоединяться к игре. Было весело.

От конечной остановки до соснового бора пришлось пройти около километра по обочине шоссе.

Женька и Серега с тяжелыми рюкзаками первыми проскочили перед машиной на другую сторону дороги и смеялись над нашей медлительностью.

Погода была солнечная, в воздухе стоял густой сосновый аромат.

С рюкзаками идти было не очень легко. Серега и Женя шли быстро, и нам приходилось их догонять. На Машу и Олю мы злились, потому что они все время отставали.

Проносившиеся вперед автомобили пугали нас сзади сигналами.

На лугу у реки стояла ферма. Коровы, быки и смешные телята разгуливали в специальном загоне. Мы спустились на 500 метров ниже по течению реки и нашли красивую поляну для лагеря.

Было жарко, и все сразу побежали купаться. Игорь смело нырнул в воду с обрывистого берега, остальные просто вбежали в реку. Все долго плескались и играли в воде, пока не проголодались.

Зажав поваленное сухое дерево между ног, чтобы не раскачивалось, Женька задорно обрубал ветви справа-слева, справа – слева... Закончив работу, он ловко врубил топор в дерево на уровне своей головы.

Сергея – опытный костровый, разводил огонь без бумаги, с помощью хвойных иголок и лапника.

Саша запнулся за подводную корягу и поранил палец, когда набирал в котел воду для приготовления обеда.

Маша в купальнике и тапочках хлопотала у костра. Мальчишки с восхищением поглядывали на ее распущенные золотистые волосы.

Ответы:

1. Перед посадкой в любой транспорт рюкзак должен быть снят с плеч. Лучше если группа компактно сложит рюкзаки в одно место.

2. Автомобильные дороги туристская группа должна преодолевать организованно, по команде (лучше шеренгой).

3. В туристской группе за направляющим должны следовать наиболее слабые участники, по движению которых устанавливается общий темп движения. Замыкать группу должен самый физически выносливый и авторитетный член группы.

4. Двигаться вдоль проезжей части необходимо навстречу транспорту.

5. По санитарным соображениям стоянка не должна располагаться вблизи ферм, тем более, ниже по течению, если вы собираетесь купаться и готовить пищу.

6. В незнакомых местах запрещается нырять. Правильно, если перед купанием группы обследуется дно реки.

7. Обрубая ветви, ноги необходимо держать за поваленным деревом с противоположной стороны от топора.

8. После работы пила и топор должны упаковываться в чехлы и укладываться в строго отведенное место. Врубить топор в дерево для хранения – подвергать опасности участников группы.

9. Работать у костра необходимо в головном уборе, закрытой обуви, в брюках и рубашке с длинными рукавами.

10. Опасно находиться у костра с распущенными волосами. При приготовлении еды для группы волосы необходимо прибирать (из гигиенических соображений).

Приложение 3. Тест «Правила безопасности при проведении походов»

1. Туристская группа вынуждена двигаться вдоль скоростного шоссе. Укажите правильный способ движения:

- а) Навстречу транспорту колонной по одному с дистанцией 1 - 2 метра;*
- б) По левой стороне колонной по два с дистанцией 1 метр;*
- в) Часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не толпиться и не растягивать группу;*
- г) Колонной по одному по правой стороне.*

2. При движении группы необходимо правильно распределять участников в строю. Какие утверждения правильны?

- а) За направляющим ставят самых сильных участников, чтобы поддерживать высокий темп ходьбы;*
- б) За направляющим ставят младших или более слабых физически участников группы, чтобы задавать общий темп ходьбы;*
- в) Замыкающим должен быть физически сильный и опытный участник, знающий правила оказания первой помощи;*
- г) Обычно замыкает туристскую группу отстающий участник, который не справляется с заданным темпом ходьбы.*

3. Как правильно завалить толстое сухостойное дерево?

- а) Подпилить или подрубить его со всех сторон равномерно;*
- б) Подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить. Затем с противоположной стороны, несколько ниже, дерево пилят или подрубают;*
- в) Подрубить дерево на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить. Затем несколько выше с противоположной стороны подпиливают или подрубают.*

4. Как более безопасно повалить тонкое отдельно стоящее сухое дерево?

- а) Подрубить под корень несильными ударами топора и завалить в нужную сторону;*
- б) Завалить сильным раскачиванием;*
- в) Резким ударом обухом топора на уровне груди туриста.*

5. Как определить какой берег реки правый?

- а) Встать лицом по течению реки: справа будет правый берег.*
- б) Встать лицом против течения реки: справа будет правый берег.*
- в) Встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег.*

6. Что должна обязательно включать в себя экипировка человека, работающего у костра?

- а) Брюки, рубашка с длинным рукавом, обувь*
- б) Брюки, рубашка с длинным рукавом, обувь, рукавицы*
- в) Брюки, рубашка с длинным рукавом, обувь, рукавицы, головной убор*
- г) Брюки, рубашка с длинным рукавом, штормовка из плотной ткани, обувь, рукавицы, головной убор.*

7. Укажите самый эффективный и безопасный способ удаления впившегося клеща:

- а) Резко выдернуть клеща пальцами или пинцетом, обработать ранку зеленкой;*
- б) Смазать клеща растительным маслом, перекрыв доступ кислорода и ждать, когда он вползет из ранки, обработать ранку зеленкой;*
- в) Зажав пинцетом клеща, выкрутить его в направлении против часовой стрелки, обработать ранку зеленкой;*
- г) Обвязав ниткой, потянуть клеща из ранки, обработать ранку зеленкой.*

8. В поле туристскую группу застала гроза. Как безопасно переждать ее?

- а) Группа может переждать грозу под высоким деревом;*
- б) Члены группы могут рассредоточиться по полю;*
- в) Группа может собраться вместе и переждать грозу под пленкой.*
- г) При приближении грозы быстро поставить палатку, убрать под дно пилу, топор. Переодевшись в сухую одежду, лечь в палатке и без крайней необходимости не подниматься.*
- д) При приближении грозы быстро поставить палатку. Пилу, топор отнести на несколько метров в сторону. Переодевшись в сухую одежду, лечь в палатке и без крайней необходимости не подниматься.*

Ответы: 1 – а; 2 – б, в; 3 – в; 4 – а; 5 – а; 6 – в; 7 – в; 8 – д.

Приложение 4. Упражнения, используемые при изучении понятия «азимут»

Упражнение «Определение ориентира по азимуту»

Упражнение позволяет быстро проверить умение каждого участника команды работать с компасом и находить ориентир по заданному азимуту.

Оборудование: компас, яркие таблички формата А4 с цифрами от 1 до 12, флажок, карточки – задания по числу участников:

Лицевая сторона (номер карточки)	1	2	3	4	5	6	7
Оборотная сторона карточки	60°	180°	210°	120°	300°	360°	210°

В центре ровной поляны устанавливается флажок, по кругу диаметром 12 – 15 метров через каждые 30 градусов раскладываются «циферблатом» таблички с цифрами. Ведущий с карточками – заданиями располагается в кругу.

Первый участник забегает в круг, получает карточку с заданным азимутом, используя личный компас, от флажка определяет нужный азимут, встает к табличке, расположенной в нужном направлении, громко называя ее номер. К работе приступает следующий участник. Задача команды из 7 человек безошибочно выполнить работу за 5 минут. Каждая ошибка – 1 штрафной балл.

Рекомендации: при ветреной погоде или высокой траве таблички с цифрами можно зафиксировать флажками; использование заданий с повторяющимся азимутом заставляет участников преодолевать чувство неуверенности. Ведущий выдает карточки – задания по порядку и контролирует ответы с помощью ключа:

№ карточки	1	2	3	4	5	6	7
№ таблички	2	6	7	4	10	12	7

Объявлять правильные ответы лучше, когда вся команда закончит работу.

Упражнение «Определение азимута на звук»

Оборудование: свисток, 2 рации, флажок, командный компас.

Группа должна определить азимут нахождения источника звука.

Ведущий по рации сообщает о готовности группы к работе своему помощнику, находящемуся в лесу в 150 – 200 метрах. Помощник свистит в свисток три раза с интервалом в 30 секунд. Группа определяет направление и сообщает азимут ведущему. Допускается ошибка в 10 градусов, каждые следующие 5 градусов приносят 1 штрафной балл.

Упражнение «Азимут на труднообнаруживаемый ориентир»

Оборудование: призмы (или разноцветные листы формата А- 4, или яркие условные изображения), бинокль.

Задача группы: обнаружить на расстоянии 250-300 метров объекты и взять азимут на эти ориентиры. Объекты можно располагать за водной преградой.

Интересная вводная украсит задание: «Несколько дней назад найдена перевернувшаяся рыбацкая лодка. Возможно, люди нуждаются в помощи и вывесили сигнальные знаки».

Участники по очереди работают с биноклем. Обсуждают и записывают азимуты на обнаруженные объекты. Допускается ошибка в 5 градусов, каждые следующие 5 градусов приносят 1 балл штрафа.

Приложение 5. Упражнения для изучения туристских узлов

«Командное кольцо»

Состав команды - 6 человек. Возможно проводить и личное первенство при условии, что участники одновременно получают задачу.

Контрольное время - 2 минуты.

Оборудование: веревки диаметром 6 мм – 4 шт., концы основной веревки диаметром 10 мм – 2 шт., секундомер, карточки с названиями узлов: прямой, встречный, грейпвайн, ткацкий, академический, брамшкотовый.

Задача участников - каждому связать узел, который достался по жеребьевке, из двух веревок, чтобы в результате командной работы получилось общее кольцо. Учитывается назначение узла (для связывания веревок разного или одинакового диаметра).

Допускается только устное оказание помощи.

Задание для семи участников можно усложнить, например, добавив карточку с повторяющимся узлом грейпвайн и третьим концом основной веревки (диаметр 10 мм).

«Эстафета»

Проводится в форме эстафеты. Развиваются скоростные качества, совершенствуется техника вязки узлов, быстрота принятия решений, развивается командное согласие.

Оборудование: секундомер, горизонтальная опора (основная веревка), веревки диаметром 6 мм – 10 - 15 шт., конец основной веревки (диаметр 10 мм) – 1 шт., список с перечнем узлов: прямой, встречный, грейпвайн, схватывающий, проводник восьмёрка, академический, австрийский проводник, стремя, штыковой, булинь.

Команда должна завязать 10 узлов за кратчайшее время.

На расстоянии 15 – 20 метров от старта натянута горизонтальная веревка, на которой висят веревки для завязывания узлов.

По команде руководителя участники по очереди добегают до веревок и вяжут по одному узлу, возвращаются к команде и касанием руки передают эстафету следующему участнику. Если участник не может завязать узел, он все равно обязан добежать до горизонтальной веревки и передать эстафету другому. Этот вариант можно усложнить, поставив условие, чтобы узлы закреплялись на горизонтальной веревке. Допускается только устное оказание помощи.