

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
06.09.2017 № 123

Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи (туристско-краеведческий профиль)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля определяет концептуальные основы, направления и содержание деятельности объединений по интересам, организационные и методические особенности образовательного процесса при реализации программ дополнительного образования детей и молодежи, а также его условия и результаты.

Образовательная программа дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля позволяет приобщать детей и учащуюся молодежь к всестороннему изучению своей малой родины, возрождению региональных культурных традиций и обрядов, сохранению историко-культурного и природного наследия своей малой родины и страны.

Туризм и краеведение являются не только рациональным средством организации свободного времени и оздоровления, но и ресурсом непрерывного образования. Использование программы туристско-краеведческого профиля предусматривает поиск инновационных методов наряду с активным использованием традиционных видов, форм и средств туризма и краеведения в системе дополнительного образования детей и молодежи. При создании программ объединений по интересам возможно сочетание разделов разных образовательных областей.

Целью реализации программы туристско-краеведческого профиля является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося средствами туризма и краеведения.

Задачи:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии, нравственной, эстетической и экологической культуры, культуры семейных отношений;

подготовка к самостоятельной жизни и труду;

овладение навыками здорового образа жизни и основами безопасной жизнедеятельности (ОБЖ);

создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося;

вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения;

расширение знаний по истории, географии, биологии, экологии, полученных в учреждении общего среднего образования.

Образовательный процесс при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи осуществляется в объединениях по интересам или индивидуально с учетом возраста обучающихся.

Образовательными областями программы туристско-краеведческого профиля являются: «Краеведение», «Экскурсоведение», «Туризм», «Спортивное скалолазание», «Спортивное ориентирование».

Образовательная область «Краеведение»

Образовательная область «Краеведение» включает ряд направлений: историческое краеведение, культура края, географическое краеведение, музееведение.

Цель: формирование у обучающихся гражданско-патриотических и духовно-нравственных качеств средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

приобщение обучающихся к историко-культурным и природным ценностям, народным традициям и обычаям малой родины, страны;

вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность;

развитие мотивации обучающихся к познанию истории, культуры и природы страны;

приобретение практических навыков краеведческой деятельности;

содействие профессиональной ориентации обучающихся.

Образовательная область «Экскурсоведение»

Цель: формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания, нравственной, эстетической и экологической культуры.

Задачи:

получение знаний по истории, теории и практике экскурсионного дела, формирование умений и навыков по разработке новых экскурсий;

расширение и углубление знаний по истории, географии, биологии, экологии, полученных в учреждении общего среднего образования;

создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося;

содействие профессиональной ориентации обучающихся.

Образовательная область «Туризм»

Цель: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

приобретение специальных знаний, навыков, умений, необходимых для занятий туризмом;

расширение и углубление знаний обучающихся по истории, географии, экологии, ОБЖ;

приобщение к историко-культурным, природным ценностям, воспитание экологической культуры;

развитие творческих способностей обучающихся, приобретение коммуникативных навыков.

Образовательная область «Спортивное скалолазание»

Цель: создание условий для всестороннего физического и нравственного развития обучающихся через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся;

выявление в процессе занятий способных обучающихся для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов;

создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося;

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей.

Образовательная область «Спортивное ориентирование»

Цель: создание условий для гармоничного развития личности обучающихся через привлечение к занятию спортивным ориентированием.

Задачи:

- содействие разносторонней физической и психологической подготовке;
- развитие специальных физических и интеллектуальных качеств;
- овладение приемами ориентирования на местности;
- повышение и совершенствование спортивного мастерства.

Сроки получения дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля определяются учебно-программной документацией образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи, в том числе: программами объединений по интересам, экспериментальными и индивидуальными программами дополнительного образования детей и молодежи.

Сроки реализации программ – от 1 года и более. Для групп с переменным составом обучающихся – от 6 дней и более.

Образовательный процесс при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи осуществляется в объединениях по интересам или индивидуально с учетом возраста обучающихся от 6 лет и старше – до 10 учебных часов в неделю. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Время, отведенное на изучение образовательных областей, тем, определяется в соответствии с уровнями их изучения, сроками получения образования, возрастом обучающихся, ресурсным обеспечением. Продолжительность практического занятия объединения по интересам на местности в своем населенном пункте может составлять до 4 часов, однодневного похода, загородной экскурсии, соревнований и др. массовых мероприятий – до 8 часов в сутки, двухдневного – до 16 часов, трехдневного и более – до 24 часов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план типовой программы дополнительного образования детей и молодежи является примерным и предусматривает освоение основных тем образовательных областей, раскрывает технологию реализации программы, определяет последовательность изложения тем, количество часов на каждую из них с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

В приложении размещены:

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Краеведение»;

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Экскурсоведение»;

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Туризм»;

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Спортивное скалолазание»;

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Спортивное ориентирование».

№ п/п	Темы	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических	практических
			от 30 % до 50 %	от 70 % до 50 %

Для заочной (дистанционной) формы получения образования

№ п/п	Темы	Всего часов	Количество часов			
			теоретических	самостоятельных	контрольная	практических (учебно-полевые)

					работа	и тренировочные сборы)
			Около 20 %	Около 40 %	Около 20 %	Около 20 % (при возможности проведения)

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

В строгом соответствии с учебно-тематическим планом предоставляется краткое описание содержания разделов (подразделов), теоретических и практических видов занятий, раскрывающих тему каждого направления образовательной области.

В приложении размещены:

Содержание образовательной области «Краеведение»;

Содержание образовательной области «Экскурсоведение»;

Содержание образовательной области «Туризм»;

Содержание образовательной области «Спортивное скалолазание»;

Содержание образовательной области «Спортивное ориентирование».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся:

должны знать:

основные факты из истории развития изучаемой области;

основные понятия, технические приемы и методы, применяемые в изучаемой области;

основные исторические сведения о своем регионе.

должны уметь:

использовать полученные знания на практике;

самостоятельно работать с литературой;

использовать дополнительные источники информации.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы является отчетное, контрольное, открытое, итоговое занятие, экзамен, зачет, конкурс, выставка, самостоятельная работа, презентация и защита творческого проекта, зачетный поход, экспедиция, соревнование, слет и др.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации образовательного процесса при реализации образовательной программы является занятие (теоретическое и практическое), экспедиция, экскурсия, поход, массовые мероприятия и др.

Среди интегрированных организационных форм выделяются экскурсии, слеты, профильные лагеря, экспедиции, дистанционные школы (заочные, очно-заочные), конференции, конкурсы и т.д.

Основные методы реализации образовательной программы:

методы обучения и формирования гражданско-патриотического сознания (беседа, рассказ, диспут, лекция и др.);

методы организации туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (педагогическое требование, приучение, практическая исследовательская работа, практическая работа, упражнение, работа с литературой, самостоятельная работа, иллюстрация, демонстрация, дистанционные методы обучения и др.);

методы стимулирования туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (дифференцированное обучение, участие в походах, экспедициях, экскурсиях, поощрение, перспектива, ситуация успеха и др.);

методы контроля и оценки туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование, тестирование, ранжирование, устный и письменный контроль, анализ результатов деятельности обучающихся, самоанализ, самоконтроль, диагностика, тренинги, рефлексивные методы и др.).

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, – 2011–400 с.
2. Гісторыя Беларусі: курс лекцый: у 2 ч. / П.У. Брыгадзін [і інш.]. – Мінск: РІВШ БДУ, – 656 с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998.
4. Детско-юношеский туризм: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений, учреждений внешкольного воспитания и обучения / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – Минск: Нац. ин-т образования, 2010. – 208 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А.А. Кудряшов. – Минск: изд. БГУ, 1977.
7. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – Минск, БФО, 2016.
9. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: Вилад, 1996.
10. Емельянов Б.В. Экскурсоведение: учебное пособие / Б.В. Емельянов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 1992.

Приложение

Примерное содержание учебно-тематического плана

Образовательная область «Краеведение»

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических от 30 % до 50 %	практических от 70 % до 50 %
1	Историческое краеведение			
1.1	Периоды исторического развития (древнее, средневековое, новое и новейшее время)			
1.2	Топонимика			
1.3	Археология			
1.4	Геральдика			
1.5	Земляки			
1.6	История конфессий			
1.7	Военная история			
1.8	Экономика			
2.	Культура края			
2.1	Этнография			
2.2	Фольклор			
2.3	Архитектура			
2.4	Памятники и традиции религиозной культуры			
2.5	Литературное творчество			
2.6	Земляки			

2.7	Декоративно-прикладное, изобразительное и театральное искусство			
3	Географическое краеведение			
3.1	Географическое положение края			
3.2	Геология			
3.3	Геоморфология			
3.4	Климат			
3.5	Гидрология			
3.6	Почвы			
3.7	Растительный мир			
3.8	Животный мир			
3.9	Охрана природы			
3.10	Экономика, промышленность			
3.11	Сельское хозяйство			
3.12	Географо-краеведческая экспедиция (экскурсия, поход)			
4	Музееведение			
4.1	Социально-культурная функция музея в современном обществе			
4.2	История музейного дела			
4.3	История музейного дела в Республике Беларусь			
4.4	Система организации музейного дела в Беларуси на современном этапе			
4.5	Структура музея			
4.6	Организация работы музея в учреждении образования			
4.7	Фондовая работа			
4.8	Экспозиционная деятельность			
4.9	Поисково-исследовательская деятельность			
4.10	Культурно-образовательная деятельность			
	Всего			

Содержание образовательной области «Краеведение»

1. Историческое краеведение

1.1. Периоды исторического развития (древнее, средневековое, новое и новейшее время).

История, события, факты (в хронологической последовательности) относительно данной территории. Работа в музеях, архивах.

1.2. Топонимика.

Географические названия, происхождение. Факторы формирования топонимов (лингвистические, исторические, этнические, природные, официальные изменения названий). Народная и научная этимология географических названий. Наиболее вероятные версии происхождения названий. Трансформация географических названий. Легенды, мифы, предания, которые связаны с объектами исследования.

Сбор информации о топонимах населенных пунктов. Подбор и анализ научной, справочной литературы, материалов интернет-ресурсов. Исследование истоков географических названий местности. Составление картотек, словарей топонимов, презентации материалов исследования и т.д.

1.3. Археология.

Стоянки, поселения, городища, замки, кладбища, курганы. Археология и ее место среди других исторических наук. Памятники археологии и их охрана. История археологии. Каменный век на территории Беларуси. Бронзовый век на территории Беларуси. Железный век на территории Беларуси. Восточнославянские союзы племен (кривичи, дреговичи, радимичи). Феодальная деревня. Условия появления и развития древних городов на территории Беларуси (Полоцк, Туров, Брест, Минск, Новогрудок, Гродно, другие населенные пункты). Средневековые замки. Археологические памятники.

Подготовка и проведение археологической экспедиции. Посещение краеведческих музеев и археологических памятников.

1.4. Геральдика.

Гербы. Символика. Атрибутика. Зарождение геральдики. Изображения гербов, расшифровка. Создание гербов. Посещение архивов, музеев.

1.5. Знаменитые земляки.

Политические деятели, знаменитые роды, книгопечатники, краеведы, литераторы, деятели науки и культуры, ветераны и очевидцы войн, передовики производств, труженики села, народные мастера и др.

Составление родословных, картотек, генеалогического досье, проведение встреч, составление презентаций, участие в мероприятиях, приуроченных к памятным датам земляков, и др.

1.6. История конфессий.

Религиозные конфессии. История возникновения конфессий. Конфессиональные культовые сооружения. Традиции и обряды. Рукописное Евангелие. Материальные и духовные памятники религиозной культуры. Реализация проектов, акций. Работа в архивах, создание промопродукции.

1.7. Военная история.

Военная история в период раннефеодальных государств. Борьба с крестоносцами и монголо-татарами. Военные действия в период Великого княжества Литовского, Речи Посполитой. Войны 19-20 ст. ст. Беларусь в годы Великой Отечественной войны. Памятники и объекты военной истории. Работа в архивах, библиотеках, встречи с ветеранами и очевидцами военных событий, составление картотек, банка данных.

1.8. Экономика.

Объекты экономической культуры разных периодов. Местные ремесленно-промышленные и производственные традиции. Народные промыслы. Современная хозяйственная деятельность. Социально-экономические объекты. Промышленные и сельскохозяйственные объекты, трудовые достижения. Проведение экскурсий, экспедиций на промышленные, сельскохозяйственные и социальные объекты.

2. Этнография

Основные понятия, этногенез. Этническая территория. Историко-этнографический регион. Этнические особенности региона. Историко-культурные объекты региона. Жилье. Особенности регионального костюма, быта, обычаев и обрядов. Региональная кухня. Подготовка и проведение этнографической экспедиции.

2.1. Фольклор.

Народное музыкально-танцевальное и устно-поэтическое творчество. Народный календарь. Игры и развлечения. Календарь земледелия. Традиции, обряды. Легенды, мифы, предания. Памятники и объекты духовной культуры. Местные культурные традиции, современные культурные события (фестивали, слеты и т.д.). Возрождение традиций: проведение обрядов, игр. Проведение экспедиций, экскурсий. Встречи с носителями традиционной культуры.

2.2. Архитектура.

Архитектура как вид искусства. Архитектурно-художественный стиль. Дворцы, усадьбы, замки, культовые сооружения, садово-парковые комплексы, отдельные строения, мемориальные комплексы. Проведение экскурсий, экспедиций. Составление паспортов объектов. Создание презентационных материалов.

Проведение встреч, экспедиций, экскурсий, конференций и т.д.

2.3. Памятники и традиции религиозной культуры.

Религиозные конфессии и их ответвления. История возникновения конфессий. Культовые памятники и объекты. Священнослужители. Проведение встреч, экспедиций, экскурсий, конференций и т.д.

2.4. Литературное творчество.

Устное народное творчество региона. Населенный пункт в художественной, документальной, мемуарной литературе. Знаменитые литераторы края. Проведение литературных встреч, фестивалей, концертов.

2.5. Земляки.

Просветители. Книгопечатники. Литераторы. Деятели науки и культуры. Народные мастера и другие носители духовной культуры региона. Составление родословных, картотек, генеалогического досье, презентаций, проведение встреч, участие в мероприятиях, приуроченных к памятным датам земляков, и др.

2.6. Декоративно-прикладное, изобразительное и театральное искусство.

Народное творчество, особенности декоративно-прикладного творчества в регионе. Возрождение традиций декоративно-прикладного творчества. Знаменитые художники края. Школа изобразительного искусства. Театральное искусство в регионе. Творческие коллективы. Художественная самодеятельность. Проведение выставок, фестивалей, экспедиций. Создание картотек, справочников, промопродукции.

3. Географическое краеведение

3.1. Географическое положение края (поселка, города, района, области). Расположение на карте. Географические координаты, границы, природная зона. Протяженность территории.

3.2. Рельеф. Геология.

Происхождение и формы рельефа. Изображение рельефа на топографической карте. Водоразделы. Геологические отложения.

3.3. Климат.

Факторы формирования климата. Годовые амплитуды температур.

3.4. Гидрология.

Гидрография края. Поверхностные и подземные воды, их хозяйственное значение. Реки и озера края, их характеристика.

3.5. Почвы.

Разнообразие почвы. Физические, химические и биологические свойства почв.

3.6. Растительный мир.

Растительность края: лесная, луговая, болотная, водная. Разнообразие видового состава. Охрана растительности края. Уход за редкими породами деревьев. Зеленые патрули.

3.7. Животный мир.

Животный мир края, его видовой состав и характеристика. Птицы, места их обитания и гнездования. Рыбные богатства водоемов края. Видовой состав рыб. Пресмыкающиеся и земноводные. Насекомые.

3.8. Охрана природы.

Закон Республики Беларусь об охране природы. Красная книга Беларуси. Природоохранные мероприятия. «Голубые», «зеленые» патрули. Экологические маршруты и экологические тропы.

3.9. Население края.

Археологические свидетельства о первых людях. История заселения края. Численность, плотность населения. Распределение населения по материкам и странам. Процессы урбанизации. Крупнейшие города мира и их скопление. Мегалополисы. Демографические проблемы мира. Национальный состав. Городское и сельское население. Занятость. Уровень и средняя продолжительность жизни.

3.10. Экономика, промышленность, транспорт.

Отраслевая структура промышленности, отрасли специализации и факторы их формирования. Крупнейшие промышленные предприятия, основная продукция. Специфика и кооперирование промышленности. Энергосбережение. Охрана окружающей среды. Перспективы развития транспорта края.

3.11. Сельское хозяйство.

Сельское хозяйство края, его место в экономике. Значение сельского хозяйства, факторы его развития, размещение и специализация. Отраслевая структура сельского хозяйства, главные отрасли и их подразделения. Уровень механизации. Кооперация с промышленными предприятиями.

3.12. Географо-краеведческая экспедиция (экскурсия, поход).

Топографическая подготовка географа-краеведа. Изучение карт. Ориентирование на местности. Ориентирование по карте. Разработка маршрута по карте. Основы техники туризма географа-краеведа. Физическая подготовка туриста-краеведа. Туристское снаряжение. Техника и тактика похода. Туристско-познавательная прогулка. Поход выходного дня. Многодневный поход. Режим и распорядок дня. Нормы нагрузки и переходов. Привалы и ночлеги.

4. Музееведение

4.1. Социально-культурная функция музея в современном обществе.

Музей как социальный институт. Место музея в современном обществе. Понятие музеологии. Музеология как научная дисциплина.

4.2. История музейного дела.

Этимология понятия «музей». История возникновения и развития музея и музейного дела. Создание музейной сети.

4.3. История музейного дела в Беларуси.

Источники изучения музейного дела. Древнебелорусское собирательство. Частное собирательство. Коллекции (Радзивиллов, «Сапеговский сбор» и др.). Тенденции развития музеев Беларуси в конце XIX–начале XX вв. Церковно-археологические музеи, музеи при земствах, научных обществах, учебных заведениях. Местные краеведческие музеи. Краеведческое движение в организации деятельности музеев. Координация деятельности музеев. Расширение музейной сети.

4.4. Система организации музейного дела в Беларуси на современном этапе.

Современное положение музейного дела в Республике Беларусь. Кодекс Республики Беларусь о культуре. Классификация музеев. Принципы деления музеев на группы. Профили и типы музеев. Музейная сеть Беларуси. Категории музеев.

4.5. Структура музея.

Государственные музеи. Частные музеи. Структура музеев.

4.6. Организация работы музея в учреждении образования.

Создание и ликвидация музея в учреждении образования. Использование музейных предметов и музейных коллекций в образовательном процессе. Организация поисково-исследовательской деятельности. Комплектование и учет музейных фондов. Обеспечение сохранности музейных предметов. Проведение культурно-просветительской и общественно-полезной деятельности. Профиль музея учреждения образования. Порядок присвоения музею учреждения образования статуса «народный».

4.7. Фондовая работа.

Комплектование музейных фондов. Учет и хранение музейных фондов. Нормативное правовое и научно-методическое обеспечение деятельности музеев. Учет и сохранение музейных фондов. Учетная документация.

4.8. Экспозиционная деятельность.

Тематико-экспозиционный план. Проектирование, создание и пополнение экспозиций. Технические средства. Выставочная деятельность.

4.9. Поисково-исследовательская деятельность.

Организация поисково-исследовательской работы. Краеведческие экспедиции, походы, встречи с местными жителями. Работа в архивах, библиотеках.

4.10. Культурно-образовательная деятельность.

Роль музея в образовательном процессе. Разработка и реализация программ и мероприятий на базе музея, семинары, конференции. Интерактивные формы работы музея. Взаимодействие с государственными учреждениями, общественными

организациями, другими музеями. Популяризация деятельности музея. Создание локальных сайтов. Презентационные мероприятия музея. Создание промопродукции. Участие в региональных, республиканских и международных проектах, конкурсах, акциях и т.д.

Примерный учебно-тематический план

Образовательная область «Экскурсоведение»

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических от 30 % до 50 %	практических от 70 % до 50 %
1	Введение			
2	Туристско-экскурсионные возможности края			
3	Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси			
4	Экскурсия, ее сущность, признаки, функции			
5	Классификация экскурсий			
6	Экскурсионные объекты			
7	Методика подготовки экскурсии			
8	Методика проведения экскурсии			
9	Техника ведения экскурсии			
10	Туристско-экскурсионные маршруты Беларуси			
11	Экскурсионная практика, подготовка индивидуального текста экскурсии			
	Всего			

Содержание образовательной области «Экскурсоведение»

1. Введение

Экскурсоведение как предмет изучения. Цели, задачи и содержание курса. Познавательные и воспитательные возможности экскурсий.

2. Туристско-экскурсионные возможности края

Физико-географическое положение и экономическая характеристика Беларуси. Природные особенности республики. Исторические этапы развития Беларуси. Основные памятники природы, истории, культуры Беларуси. Маршруты экскурсий. Перспективы развития экскурсионного дела в Беларуси в свете Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь. Рассказы, легенды, предания о своей местности. Справочная литература и другие материалы (архивы, библиотеки, рассказы очевидцев) по родному краю. Экскурсия в краеведческие музеи.

3. Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси

Экскурсионные организации Беларуси, экскурсионные бюро, детские туристские станции, туристские базы школьников, учреждения дополнительного образования, туристские фирмы. Значение экскурсий в период национального возрождения Беларуси. Воспитание патриотизма и национального самосознания во время экскурсий.

4. Экскурсия, ее сущность и задачи

Экскурсия как целенаправленный процесс. Определение экскурсии. Признаки экскурсии. Основные элементы экскурсии, их сочетание. Функции экскурсии. Основные принципы экскурсии. Связь краеведения и экскурсии. Понятие экскурсионного объекта. Описание объектов и их классификация. Маршруты экскурсий. Принципы составления маршрутов. Роль экскурсовода как ведущего экскурсионного процесса.

Основные способы познания через экскурсию. Воспитание любви к Родине, гражданственности и патриотизма, национального самосознания. Изучение истории и культуры родного края в ходе экскурсий. Педагогические аспекты экскурсионной

деятельности. Экскурсии в музеи учреждений образования. Обзорная экскурсия по городу, ее разбор и анализ. Описание экскурсионных объектов обзорной экскурсии.

5. Классификация экскурсий

Основные принципы и особенности классификации, ее виды. Классификация по содержанию, по форме проведения, по составу участников, по месту проведения, по способу передвижения. Другие виды классификаций. Прослушивание экскурсий архитектурно-градостроительной и военно-исторической тематики, например: «Архитектурные памятники Мира и Несвижа», «Мемориальный комплекс «Хатынь». Разбор и подробный анализ данных экскурсий.

6. Экскурсионные объекты

Понятие об экскурсионном объекте. Знакомство с экскурсионными объектами своей местности. Оценка экскурсионных объектов: познавательная ценность, известность объекта, необычность объекта, выразительность, сохранность объекта, месторасположение. Паспортизация объектов. Основные экскурсионные объекты Беларуси, включенные в экскурсии различной тематики. Прослушивание экскурсий, их разбор и анализ. Знакомство с памятниками истории, культуры, природы своей местности, района, области, с экскурсионными объектами республиканского значения. Знакомство с монументальными крепостями и замками Новогрудка, Лиды, Мира, Несвижа, Сынковичей, крупнейшими достопримечательностями других городов Беларуси.

7. Методика подготовки экскурсии

Основные направления подготовки новой экскурсии: разработка темы, подготовка экскурсоводов. Основные этапы создания новой экскурсии. Определение темы и цели экскурсии. Сущность этих понятий, их значение, зависимость от наличия и характера экскурсионных объектов. Изучение и сбор материалов для экскурсии. Создание тематической библиографии. Изучение и определение других источников для составления текстов экскурсий. Ознакомление с экспозициями и фондами музеев по данной теме. Отбор и изучение экскурсионных объектов.

Составление маршрута экскурсии. Обязательные требования к маршруту. План экскурсии, его структура и содержание. Обход отдельных объектов. Определение пути переездов от объекта к объекту. Хронометраж времени и уточнение остановок, стоянок, выходов из автобуса. Выбор оптимального места показа. Объезд маршрута. Подготовка контрольного текста экскурсии. Отличие контрольного текста от индивидуального. Отбор основных методических приемов проведения экскурсии. Логические переходы и их значение в экскурсии. Речь экскурсовода, умение себя вести. Комплектование портфеля экскурсовода. Составление технологической карты экскурсии. Прием и сдача экскурсии на маршруте. Допуск экскурсовода к работе. Этапы подготовки новой экскурсии в условиях работы объединения по интересам.

8. Методика проведения экскурсии

Назначение методики проведения. Задачи экскурсовода. Соотношение анализа и синтеза в экскурсии. Аналогии и ассоциации. Две части экскурсионной методики. Варианты активного взаимодействия экскурсовода, объекта и туристов-экскурсантов. Методические приемы показа. Предварительный осмотр. Экскурсионный анализ. Зрительная реконструкция. Локализация событий. Прием зрительного сравнения. Показ мемориальной доски.

Методические приемы рассказа. Экскурсионная справка. Характеристика объекта. Прием объяснения. Комментирование, цитирование. Прием литературного монтажа. Движение в экскурсии. Использование «портфеля экскурсовода». Другие приемы проведения экскурсии. Элементы ритуала на экскурсии. Посещение автобусной экскурсии и анализ отдельных приемов показа и рассказа.

9. Техника ведения экскурсии

Составные элементы и требования к технике проведения экскурсии: раскрытие подтем и основных вопросов темы экскурсии, ответы на вопросы, расстановка группы у

объекта, темп движения группы, паузы в экскурсии, контакт экскурсовода с группой. Руководство познавательной деятельностью экскурсантов. Посещение автобусной экскурсии и анализ техники ее ведения.

10. Экскурсионные маршруты по Беларуси и другим странам

Знакомство с деятельностью отдела экскурсий по пропаганде экскурсионного обслуживания. Работа туристской базы учреждения дополнительного образования. Тематика местных экскурсий. Маршруты экскурсий разной тематики по Беларуси. Создание новых маршрутов. Экскурсионные маршруты в страны ближнего и дальнего зарубежья. Показ слайдов и кинофильмов о зарубежных маршрутах. Прослушивание тематической экскурсии по Беларуси. Посещение детских туристских баз учреждений дополнительного образования, знакомство с их работой.

11. Экскурсионная практика

Написание индивидуального текста экскурсии. Работа по рекламе экскурсий в учреждениях образования города. Сдача экскурсии в кабинете и на маршруте. Допуск экскурсоводов к работе. Подведение итогов работы объединения по интересам.

Примерный учебно-тематический план

Образовательная область «Туризм»

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических от 30 % до 50 %	практических от 70 % до 50 %
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях			
2	История и природа родного края			
3	Подготовка похода			
4	Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное)			
5	Организация привалов и ночлегов в походе			
6	Топографическая подготовка и ориентирование на местности			
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста			
8	Техника и тактика в туризме			
9	Опасности в условиях похода, безопасность туристов			
10	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего			
11	Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение итогов			
12	Участие в соревнованиях по технике видов туризма			
13	Туристская песня			
14	Туристско-прикладные многоборья. Судейская подготовка.			
	Всего			

Содержание образовательной области «Туризм»

1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях. Вступительная беседа о деятельности объединения по интересам. Рассказ о походах с показом слайдов. Соблюдение мер безопасности в походе.

2. История и природа родного края

Климат, растительный и животный мир родного края, особенности рельефа местности, реки, озера, полезные ископаемые, территория, население, транспортные магистрали. История родного края, памятные исторические места. Наиболее интересные

места для проведения походов. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи. Заповедники и заказники. Краеведческая работа в походе.

3. Подготовка похода

Определение целей и задач, района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, анализ литературы, карт, отчетов предыдущих групп. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения по маршруту, сметы расходов. Оформление походной документации. Расчет питания, закупка продуктов.

4. Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное)

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в эксплуатации и транспортировке. Подбор снаряжения в зависимости от сложности вида туризма, маршрута, климата района путешествия и продолжительности похода. Виды рюкзаков, палаток, спальников, бивачного снаряжения и др. в зависимости от вида туризма. Проверка состояния снаряжения и его ремонт.

5. Организация привалов и ночлегов в походе

Основные требования к месту привала и ночлега. Планировка лагеря. Работы, выполняемые при организации ночлега в походе. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Составление меню. Расфасовка продуктов, распределение между участниками похода, обеспечение сохранности продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Обеззараживание воды.

6. Топографическая подготовка и ориентирование на местности

План и карта. Классификация карт по содержанию и масштабу. Масштаб карт. Азимут. Отражение рельефа на картах. Условные топографические знаки. Определение направления и расстояния. Устройство компаса, его использование. Определение азимута, движение по азимуту. Ориентирование на местности. Типы ориентиров. Чтение карты и правильное ее ориентирование. Элементы ориентирования по линиям местности и определение точки стояния. Особенности ориентирования на местности в видах туризма.

7. Общая и специальная физическая подготовка туриста

Понятие о физической подготовке. Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Воспитание необходимых навыков средствами специальной подготовки: силы, ловкости, гибкости, скорости. Контрольные нормативы по физической подготовке. Самоконтроль туриста.

8. Техника и тактика в туризме

Виды естественных препятствий на маршруте в зависимости от видов туризма. Освоение технических приемов перемещения (передвижения), страховки и само страховки во время преодоления препятствий. Чередование работы и отдыха. Нормы переходов. Интервал. Выбор технических приемов при прохождении маршрута в зависимости от ситуации.

9. Опасности в условиях похода, безопасность туристов

Характеристика опасностей в условиях похода, свойственных для конкретного вида туризма. Опасности на биваке. Опасности, связанные с погодными условиями, ландшафтом местности: туман, гроза, ветер, водные преграды, крутые склоны и др. Средства обеспечения безопасности туристов в походе: обучение индивидуальному и коллективному техническому мастерству, воспитание дисциплины, умения точно и объективно оценивать сложность препятствий.

10. Гигиена туриста

Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, досмотр ног и обуви во время похода. Гигиенические требования

к одежде, постели, посуде туриста. Состав походной аптечки. Первая доврачебная помощь потерпевшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка потерпевшего подручными средствами.

11. Проведение практических занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов

Участие в туристских походах, туристских слетах и соревнованиях. Проведение занятий на местности без прохождения маршрута. Подведение итогов похода, выполнение поставленных целей в походе, выполнение обязанностей в походе всеми его участниками. Сушка, ремонт снаряжения, подготовка отчета о походе.

12. Участие в соревнованиях по технике видов туризма. Походы, профильные оздоровительные лагеря, учебные сборы, слеты

Участие в соревнованиях по технике видов туризма. Участие в походах, профильных оздоровительных лагерях, учебных сборах, слетах.

13. Туристская песня

Музыкальная грамота. Основные приемы игры на гитаре. Разучивание песен. Туристские вечера, фестивали, слеты.

14. Туристско-прикладные многоборья

Правила соревнований. Виды дистанций соревнований. Классификация дистанций. Технические этапы дистанций соревнований. Используемое снаряжение и инвентарь для участия в соревнованиях и проведения соревнований. Техническая подготовка спортсмена. Базовые технические навыки и приемы. Общие технические приемы. Отдельные технические приемы. Транспортировка «пострадавшего». Личная техника. Ориентирование на местности. Штрафы на соревнованиях. Тактическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Обустройство лагеря участников соревнований и судей. Организация и проведение соревнований. Методика подведения итогов на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Судейская подготовка. Участие в судействе соревнований.

Примерный учебно-тематический план

Образовательная область «Спортивное скалолазание» (для групп начальной подготовки (НП-1, НП-2))

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических от 30 % до 50 %	практических от 70 % до 50 %
1	Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире			
2	Гигиена спортивной тренировки, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль			
3	Правила поведения и меры безопасности на занятиях			
4	Скалолазное снаряжение, одежда, обувь			
5	Общая физическая подготовка			
6	Специальная физическая подготовка			
7	Выполнение контрольных нормативов			
8	Техническая подготовка			
9	Тактическая подготовка			
10	Психологическая подготовка			
11	Правила соревнований			
12	Учебные соревнования			
	Всего			

Содержание образовательной области «Спортивное скалолазание»

1. Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире

Краткий обзор развития скалолазания в Республике Беларусь и за рубежом. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания.

2. Гигиена спортивной тренировки, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием. Обучение методам самоконтроля за состоянием организма по объективным (вес, пульс, кровяное давление) и субъективным (ощущения, сон, аппетит) показателям.

3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

Безопасное поведение обучающихся при проведении занятий на скальных тренажерах (скалодромах). Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Значение самостраховки. Опасности в скалолазании: субъективные и объективные. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Применение различных приемов страховки (гимнастическая, работа в паре). Использование веревки и страхующих устройств. Виды узлов. Использование страховочной системы и карабинов.

4. Скалолазное снаряжение, одежда, обувь

Виды страховочных систем (скалолазные, альпинистские). Одежда скалолаза. Защита головы (виды касок). Специализированная обувь (скальные туфли): виды, особенности моделей. Применение магнезии (жидкой, рассыпчатой, в шариках). Использование индивидуальных страховочных систем. Подбор специализированной обуви.

5. Общая физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Особенности физической нагрузки при лазании. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Упражнения для пояса верхних конечностей, упражнения для туловища на формирование правильной осанки, упражнения для ног, упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах: на скамье, на канате, на брусьях, на перекладине, на стенке. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

6. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, для воспитания ловкости, для развития равновесия. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для воспитания силовых способностей, выносливости, гибкости.

7. Выполнение контрольных нормативов

Тесты по физической подготовленности обучающихся. Правильность выполнения тестовых упражнений.

8. Техническая подготовка

1	Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире						
2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, врачебный контроль и самоконтроль						
3	Правила поведения и меры безопасности на занятиях						
4	Общая физическая подготовка						
5	Специальная физическая подготовка						
6	Выполнение контрольных нормативов						
7	Техническая подготовка						
8	Тактическая подготовка						
9	Психологическая подготовка						
10	Правила соревнований и судейство						
11	Учебные соревнования						
	Всего						

Содержание образовательной области «Спортивное скалолазание»

1. Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире

Краткий обзор развития скалолазания в Республике Беларусь и за рубежом. Мировые тенденции развития скалолазания. Присвоение разрядов и званий в скалолазании.

2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Личная гигиена занимающихся скалолазанием. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования.

Обучение методам самоконтроля за состоянием организма по объективным (вес, пульс, кровяное давление) и субъективным (ощущения, сон, аппетит) показателям. Врачебный контроль.

3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях

Безопасное поведение обучающихся при проведении занятий на скальных тренажерах (скалодромах). Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Применение различных приемов страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя). Использование веревки и страхующих устройств. Виды узлов. Использование страховочной системы и карабинов.

4. Общая физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Особенности физической нагрузки при лазании. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Упражнения для пояса верхних конечностей, для туловища на формирование правильной осанки, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах: на скамье, на

канате, на брусках, на перекладине, на стенке. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, ловкости, равновесия. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для воспитания силовых способностей, выносливости, гибкости. Лазание коротких и трудных трасс (боулдерингов).

6. Выполнение контрольных нормативов

Тесты по физической подготовленности обучающихся. Правильность выполнения тестовых упражнений.

7. Техническая подготовка

Определение понятия «спортивная техника». Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Виды лазания. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Отработка особенностей техники скалолазания: динамичность движений, использование трения и неявных опор, пластичность и равновесие при лазании.

Применение технических навыков при работе рук (использование различных хватов: активного, пассивного, полуоткрытого, щипком, дырочного, «клюшкового», смена рук на зацепе, откидка, подхват, выход в упор), работе ног (постановка на носок, работа пяткой, подцепка носком, обжимка зацепы, переброс ног, смена ног), работе корпуса (вставание вверх, накат на ногу (пятку), выход в диагонали, в «раскрутку», движение от плеча, на плечо). Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

8. Тактическая подготовка

Тактика спортсмена – его поведение в процессе лазания и соревнований для достижения поставленной цели. Тактическая подготовка в процессе учебного занятия и спортивной тренировки. Основные тактические положения. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов (экономизация движений, вариативность расклада, планирование мест отдыха, позиций для вщелкивания). Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

10. Правила соревнований и судейство

Положения о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Место проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

11. Учебные соревнования

Участие в учебных соревнованиях, фестивалях по скалолазанию, первенствах города, области, республики.

Примерный учебно-тематический план

Образовательная область «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов		
		всего часов	в том числе	
			теоретических от 30 % до 50 %	практических от 70 % до 50 %
1	Общая подготовка			
1.1	Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта			
1.2	История развития, состояние спортивного ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом			
1.3	Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием			
1.4	Сущность спортивной тренировки			
1.5	Снаряжение ориентировщика			
2	Топографическая подготовка			
2.1	Основы топографии			
2.2	Условные знаки спортивных карт			
2.3	Подготовка спортивной карты			
3	Техническая подготовка			
3.1	Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения и техника ориентирования			
3.2	Основополагающие технические приемы при поиске контрольных пунктов			
4	Тактическая подготовка			
4.1	Понятие о тактике			
4.2	Тактика участия в соревнованиях			
5	Общая и специальная физическая подготовка			
6	Интеллектуальная подготовка			
7	Медико-санитарная подготовка			
7.1	Гигиена физических упражнений			
7.2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена			
8	Психологическая и морально-волевая подготовка			
9	Основы туристской подготовки			
10	Судейская подготовка			
10.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию			
10.2	Принципы планирования и постановки дистанции			
11	Участие в соревнованиях			
12	Походы. Профильные оздоровительные лагеря. Учебные сборы			
	Всего			

Содержание образовательной области «Спортивное ориентирование»

1. Общая подготовка

1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Прикладное значение спортивного ориентирования.

1.2. История развития, состояние спортивного ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Международная федерация ориентирования (IOF), Белорусская федерация ориентирования (БФО). Календарь соревнований в стране и за рубежом. Развитие ориентирования в регионе. Спортсмены, судьи, внесшие заметный вклад в развитие ориентирования. Перспективы развития ориентирования.

1.3. Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Моделирование поведения в нестандартных ситуациях на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся участников на местности. Охрана природы. Экология и занятия спортом.

1.4. Сущность спортивной тренировки.

Физиологические основы спортивной тренировки. Соотношение нагрузки и отдыха, использование средств восстановления в тренировочном процессе. План и дневник тренировок.

1.5. Снаряжение ориентировщика.

Одежда, обувь, инвентарь. Устройство, выбор и подготовка снаряжения. Правила эксплуатации и хранения.

2. Топографическая подготовка

2.1. Основы топографии.

Способы изображения земной поверхности. План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Оформление спортивных карт.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Масштабные (линейные, площадные), внесматштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет. Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, знаки паркового ориентирования. Типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение. Сечение рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Понятие профиля трассы. Классификация местности по почвенно-грунтовому покрову и характеру рельефа. Типовые формы рельефа.

2.3. Подготовка спортивной карты.

Требования к спортивной карте. Измерение расстояний на карте и на местности. Абрис, кроки, маршрутная съемка, глазомерная съемка, схема маршрута. Составление плана класса, комнаты, школьного участка, участка местности.

3. Техническая подготовка

3.1. Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения и техника ориентирования.

Чтение карты – один из основных технических приемов ориентирования. Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов. Правило «вращения вокруг карты». Правило «большого пальца».

3.2. Основополагающие технические приемы при поиске контрольных пунктов (КП).

Ориентирование карты. Определение направления движения. Выбор привязки для выхода на КП. Выбор пути движения. Сличение ориентиров, нанесенных на карту, с объектами местности. Измерение расстояний по карте и на местности. Контроль расстояний.

3.3. Азимут. Техника движения по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам на местности, по углу пересечения линейных объектов и углу ухода с них. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут, бег в «мешок», движение с предупреждением, точечное ориентирование.

3.4. Тренировка быстроты выбора пути движения.

Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Отметка на КП. Тренировка быстроты отметки. Электронная отметка. Правила электронной отметки. Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции.

4. Тактическая подготовка

4.1. Понятие о тактике.

Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Выбор пути и его реализация – основной тактический прием. Тактический план на прохождение дистанции. Распределение сил на дистанции. Выбор темпа и ритма движения.

4.2. Тактика участия в соревнованиях.

Распределение сил на соревнованиях и на дистанции в зависимости от внешних и внутренних факторов. Тактические действия перед стартом: сбор информации, подготовка к старту. Тактические действия на старте, на дистанции, в районе КП, на финише. Прохождение отрезков дистанции со сверхсоревновательной (максимальной) скоростью. Значение анализа прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства. Тактический план и тактические действия в различных видах соревнований: в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, в эстафетах, при раздельном и общем старте.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Основные средства физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание. Развитие физических качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения для развития координации движений. Разновидности ходьбы и бега. Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов. Плавание.

6. Интеллектуальная подготовка.

Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Задачи интеллектуальной подготовки. Тренировка быстрого запоминания фрагмента карты и выбора пути. Тестирование психических качеств.

7. Медико-санитарная подготовка

7.1. Гигиена физических упражнений.

Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий. Гигиена тела, одежды и обуви.

7.2. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шин. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

8. Психологическая и морально-волевая подготовка

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности. Влияние самостоятельности, целеустремленности, внимательности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Основы аутотренинга.

9. Основы туристской подготовки

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Оборудование полевого лагеря. Разжигание огня, виды костров. Противопожарные меры безопасности. Питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей, приготовление пищи, осуществление дежурства. Охрана окружающей среды. Краеведение.

10. Судейская подготовка

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Работа главной судейской коллегии, судейских бригад старта, финиша, дистанций, секретариата, службы информации.

10.2. Принципы планирования и постановки дистанции.

Работа начальников дистанций. Оформление протоколов старта, финиша и результатов. Разрядные требования. Подсчет результатов по ориентированию. Присвоение спортивных разрядов.

11. Участие в соревнованиях

Цель и задачи соревнований. Учебные и спортивные соревнования. Календарь соревнований. Подготовка к участию в соревнованиях. Легенды КП. Способы отметки. Контрольное время. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт, в нестандартной ситуации. Основы безопасности.

12. Походы. Профильные оздоровительные лагеря. Учебные сборы. Экскурсии

Отработка и закрепление умений и навыков по каждому разделу программы.