

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кузьмина Ольга Юрьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование безопасного поведения обучающихся в природной
среде.

Направление 44.03.01 Педагогическое образование.
Направленность (профиль) образовательной программы
Безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

9.06.21 Каф (Дата, подпись)

Руководитель к.б.н., доцент Турыгина О.В. _____

Дата защиты 25.06.2021

Общаящийся Кузьмина О.Ю. _____

(Дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты формирования безопасного поведения обучающихся в природной среде в условиях туристического слета	8
1.1. Понятие «Безопасное поведение», его компоненты	8
1.2. Безопасное поведение у обучающихся в природной среде	11
1.3. Туристический слет как средство формирования безопасного поведения в природной среде	16
<i>Выводы по первой главе</i>	<i>19</i>
Глава 2. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета обучающихся	20
2.1. Процесс формирования туристического слета посредством учебной деятельности	20
2.2. Процесс формирования туристического слета посредством внеурочной деятельности	29
2.3. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета путем спортивного ориентирования	32
2.4. Организация и методы исследования по спортивному ориентированию.....	37
2.4.1 Организация исследования.....	37
2.4.2 Методы исследования.....	38

2.4.3 Экспериментальная методика технической подготовки ориентировщиков 12-13 лет.....	44
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	45
3.1 Диагностика уровня технической подготовленности ориентировщиков 12-13 лет.....	45
3.2 Влияние экспериментальной методики на техническую подготовленность ориентировщиков 12-13 лет.....	46
Заключение	49
Список литературы	51
Приложение	57

Введение

Актуальность.

Урбанизация приносит свои плоды, и дети все дальше уходят от природы, все реже бывают в лесу. И бывают такие случаи, когда дети оказываются в природной среде одни и не понимают, как правильно себя вести при появлении небезопасной ситуации, не могут оказывать первую доврачебную помощь себе и друзьям при появлении всевозможных травм. Мы считаем, это незнание связано с тем, что родители и учителя не заостряют внимание ребят на личной безопасности, дети не имеют навыка в участии туристских мероприятий, а еще они владеют недостаточной физической, технической и психологической подготовкой.

Каждый год в России пропадает большое количество людей, по статистике добровольческого некоммерческого общественного объединения «ЛизаАлерт», которые занимаются поиском пропавших без вести людей, за 2020 год поступило более 30000 заявок из них 17% пропавших в природной зоне т.е. лес.

По существующей статистике происшествий, которые происходят с туристами на спортивных маршрутах, специалисты выделяют одними из основных гибель людей на воде (40% от общего числа происшествий), травмы при горных, пеших и лыжных походах в условиях горного рельефа (19%), переохлаждение (13%) и автомобильные катастрофы на активных туристических маршрутах всех видов (12%).

На спортивных самостоятельных маршрутах (при неорганизованном туризме) основными причинами происшествий с туристами остаются гибель на воде (46% от общего числа происшествий), в том числе при перевороте

плавательных средств (40%) и травмы в условиях горного рельефа (45% от общего числа всех происшествий).

Программой учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на изучение темы безопасность в природной среде (программа А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников) выделяется всего 2 темы (18 уроков) в 6 классе: «Экстремальные ситуации в природных условиях» и «Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме». Это количество часов, для данной темы недостаточно, чтобы овладеть навыками безопасного поведения в условиях туристического слета.

В тоже время педагогическая практика показала, что почти все педагоги имеют недостаточное количество научно – методической и педагогической литературы, в которой давались бы определенные методические рекомендации учащимся и учителям по формированию безопасного поведения в природных ситуациях.

Анализ ситуации в рамках комплексного формирования безопасного поведения у обучающихся в природной среде в аспектах туристического мероприятия с потребностями практики туристических слетов в образовательном учреждении, позволил обозначить ряд **противоречий**:

1. *На социально-педагогическом уровне* возражение имеет место быть в том, что необходимость общества в формировании безопасного поведения в природных условиях у обучающихся подразумевает у них в период обучения в школе лишь только теоретических познаний, но в реальном туристском мероприятии необходимы практические способности, которым школьное воспитание уделяет недостаточное внимание.

2. *На научно-теоретическом уровне* возражение имеет место быть в необходимости поменять численность практических занятий в образовательном процессе.

Эти противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: какой компонент образовательного процесса подготовки обучающихся в школе в области туристических мероприятий и при каких педагогических условиях организации этого процесса сможет стать связующим, стержневым средством комплексного формирования безопасного поведения в природных условиях?

Актуальность и проблема исследования позволила сформулировать тему выпускной дипломной работы: «Формирование безопасного поведения обучающихся в природной среде».

Объект исследования: образовательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования: безопасное поведение обучающихся в условиях туристического слета.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать эффективную методику формирования безопасного поведения обучающихся в условиях туристического слета.

Гипотеза исследования: процесс формирования навыков безопасного поведения в природных условиях в туристическом слете станет удачным, в случае если он станет, регламентирован разработанной программой «Безопасное поведение в условиях туристических слетов в природной среде» и станет ежегодным мероприятием среди школьников.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую и педагогическую литературу;
2. Рассмотреть понятие «безопасное поведение», туристический слет, безопасное поведение в туристическом слете;
3. Проанализировать сформированность безопасного поведения у обучающихся в туристическом слете;

4. Разработать программу и рекомендации по формированию безопасного поведения обучающихся в природные ситуациях в условиях туристического слета.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей и обучающихся, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

Глава 1. Теоретические аспекты формирования безопасного поведения обучающихся в природной среде в условиях туристического слета

1.1. Понятие безопасного поведения, его компоненты

Основной целью педагогической работы учителя ОБЖ является формирование у обучающихся знаний и умений, необходимых для безопасности жизнедеятельности в повседневной, учебной и трудовой деятельности.

Вопросы о безопасности рассматривались в работах многих авторов в разных науках (медицина, психология, химия, физика, педагогика и др.). Каждый автор задавал свой вопрос и достигал интересующий его аспект объектов и субъектов безопасности.

Русак О.Н. считал, что безопасность достигается «воспитанием культуры безопасности, общим и профессиональным образованием и обучением, медицинским и профессиональным отбором, профессиональной ориентацией и другими средствами».

Абрахам Маслоу считал, что стремление выжить предшествует стремлению человека к самоактуализации и доминирует над ней. С точки зрения ученого, человек, испытывающий незащищенность, «воспринимает мир, как джунгли, полные угроз, а людей вокруг опасными и эгоистичными;

чувствует себя отвергнутым и изолированным, встревоженным и враждебно настроенным; склонен к конфликтам, напряженности, закрытости; его беспокоит чувство вины, проблемы с самооценкой; тенденция к невротизму, эгоцентризму».

Исходя из выше сказанного, остановимся на понятиях, «безопасность», «безопасное поведение», и их свойствах. В толковом словаре Ожегова С.И. безопасность определяется как состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности.

Согласно ФЗ о Безопасности №2446-1 от 5 марта 1992г. под безопасностью понимается, «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и страны от внутренних и внешних угроз», а под жизненно важными интересами понимается «совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства». Тут же рассматривается понятие угроза безопасности - это совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства.

Взаимодействуя с окружающей действительности, человек, не вольно воспроизводит усвоенные им формы, но в то же время является участником действия.

Известно, что при реальной угрозе изменяется критичность, эффективность мышления, нарушается восприятие реальности. Тогда действия человека неконтролируемо, он боится стать причиной дезорганизации коллектива и самого себя. В связи с этим следует понимать, что термин «безопасность» обозначает состояние, а термин «безопасное поведение» - поведенческое проявление.

В психолого-педагогических исследованиях безопасное поведение понимается как: «совокупность грамотных действий, алгоритм поведения

при возникновении экстремальных ситуаций природного, техногенного, криминального характера» М.М. Видищева; «специфическая форма реализации субъекта, выраженная в системе действий или поступков, направленных на обеспечение оптимального уровня защищенности во всех сферах» А.В. Попков.

Таким образом, становится понятно, что безопасное поведение считается одним из важных условий обеспечения личной безопасности каждого человека и общества в целом.

Выделяют три компонента безопасного поведения:

- Предвидение опасности, это знание многообразия ее источников. Зная об опасности того или иного объекта, человек активизирует свое внимание, осторожность.
- Уклонение от опасности, это представление о возможном характере развития опасной ситуации. Знание мер предосторожности и своих возможностей по преодолению опасности.
- Преодоление от опасности, это знание способов защиты и владение навыками по их применению (укрытие от опасности, применение способов борьбы), имеет опыт в опасных ситуациях и владеет навыками само- и взаимопомощи.

Многие авторы уделяют особое внимание формированию опыта безопасного поведения детей, который трактуется как совокупность знаний о правилах безопасности, умений обращения с потенциально опасными предметами и переживаниями, определяющих мотивы поведения ребенка.

Составление методик безопасного поведения – процесс постоянный, продолжающийся на протяжении всей жизни человека. Особый смысл в этом процессе принадлежит периоду обучения в школе, поскольку именно в этом возрасте формируются основы здоровья и личности.

Значит, на общеобразовательную школу ложится обязанность не только за обучение детей, но и за формирование у них культуры здоровья, здорового образа жизни и в конечном итоге формирование ценностей личности с активным созидательным отношением к миру.

Личность, обладающая определенным объемом знаний по безопасности, набором навыков безопасного поведения, способная определить, распознать опасность, оценить ее угрозу для себя и окружающих, избежать ее, правильно действовать в чрезвычайных ситуациях – вот основная цель освоения безопасного поведения.

Сорокина Л.А. в безопасном поведении выделяет следующие компоненты:

- Предвидение и прогнозирование опасности. Осуществляется на основе знаний о возможных опасностях окружающей среды, их физических свойствах и признаках; умений распознать и оценить опасную ситуацию, прогнозировать возможные последствия при взаимодействии с ней;
- Совокупность действий по предотвращению опасной ситуации. Включает умения наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды, само регуляцию поведения с целью недопущения или устранения причин и предпосылок возникновения опасности, умения адекватного поведения в соответствии со степенью опасности, навыки по применению способов защиты от опасности;
- Опыт взаимодействия с опасной ситуацией. Проявляется в принятии решения о выборе способа поведения, ответственности за свои действия, волевых усилий в достижении поставленной цели, творческом подходе при нахождении выхода из опасной ситуации, осуществлении рефлексии своего поведения.

Исходя из вышесказанного проведя анализ разных мнений о безопасном поведении, можно сделать вывод что, «безопасное поведение» - это поведение человека, при котором он и окружающие его люди, среда обитания, объекты и т.д. остаются в безопасности.

1.2. Безопасное поведение в природной среде

Мы живем с вами в Красноярском крае, где больше 50% территории занимают леса, горы и реки. И с самого детства большинство из нас знает, что такое походы, прогулки по лесу. Но неизвестно какие опасности нас могут предостерегать, ведь угрозы могут быть случайными, скрытыми, постоянными и всеобщими.

Самые первые знания о безопасном поведении формируются еще в детстве. Но основные знания мы получаем в школе. Общеобразовательные учреждения в данном случае играют важную роль.

Из Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего образования утвержденного 17 декабря 2010г. и от 17 мая 2012г. ФГОС среднего общего образования, ФГОС предоставляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программой. Известно, что он включает требования к освоению всех основных предметов, в т.ч. и ОБЖ. Основными результатами на уровне основного общего образования, касающиеся опасных ситуаций, являются:

1. «Знания и умения применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
2. Умение оказать первую помощь пострадавшим;
3. Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации,

полученной из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

4. Умение принимать обоснованное решение в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей» [Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего (полного) общего образования(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) [Электронный ресурс]41].

Наша главная задача это гарантировать выполнения всех предметных результатов. Становится ясным, что только когда, усвоив большой объем информации, применяя его на практике в повседневной жизни, можно говорить о сформированном безопасном поведении и культуры безопасности. Для того чтоб создать собственную методику и рабочую программу, мы для анализа взяли две основные программы в области безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова и В.Н. Латчука.

Проанализировав две рабочие программы, можно сделать следующие выводы:

Рабочая программа А.Т. Смирнова рассчитана на 25 часов в 6 классе и 1 час в 10классе. Темы по психологической подготовке, как отдельные занятия отсутствуют (таблица 1.1, приложение 1).

В 10 классе повторяются правила поведения в условиях вынужденной автономии.

Рабочая программа В.Н. Латчука рассчитана на 20 часов в 6 классе и 3 часа в 10 классе (таблица 1.2, приложение 2).

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что, основную информацию о безопасности в природных условиях дети получают в 6 классе. Если эту информацию не повторять и применять на практике, то знания через время

забудутся, для того чтоб подобного не происходило нужно грамотно организовывать внеурочные мероприятия (туристический клуб «Урагус», турпоходы, соревнования, туристический слет и т.п.) которые регулярно проводятся.

Так же В.Н. Латчук включает блок по психологической подготовке, и по моему мнению это большой плюс, ведь именно психологическое состояние имеет большую роль в выживании в природных условиях.

В доказательство работы Л.А. Сорокиной которая утверждает что «в массовой педагогической практике при подготовке подростков к безопасной жизнедеятельности преобладает теорико-ориентированный подход, используются в основном традиционные формы и методы обучения, не обеспечивающие развития методов безопасного поведения, формирования готовности к безопасной жизнедеятельности».

Из этого становится понятным, что усвоение правил безопасного поведения происходит в большей степени на репродуктивном уровне, т.е. повторение умений и навыков.

Но в тоже время анализ рабочих программ нам не дал конкретный алгоритм действий, т.е. преподаватель сам может контролировать, регулировать компоненты (метод обучения или практика, психологическая подготовка) изучения безопасного поведения.

Мы считаем, что помимо теоретических уроков, нужно применять и практические, которые желательно проводить во внеурочное время. В свою очередь такие занятия помогут сформировать навыки безопасного поведения, увеличат степень познаний и умений в области личной защищенности и защищенности вокруг, т.е люди, природа и т.д.

Так же мы установили, что внеурочная деятельность осуществляется по пяти направлениям:

- Спортивно-оздоровительное,
- Духовно-нравственное,
- Общественное,
- Общеинтеллектуальное,

- Общекультурное на базе конкретной программы; направленный на заключение определенных образовательных задач в согласовании с притязаниями ФГОС; [7]

В выбранной нами школе внеурочные мероприятия проходят в туристическом клубе «Урагус». Туристический клуб – это добровольная группировка учащихся с совместными интересами.

В туристическом клубе решаются следующие задачи:

1. Образовательные: расширение и углубление специальных знаний и умений, обучающихся в области обеспечения безопасности жизнедеятельности; формирование и совершенствование практических умений и навыков.
2. Воспитательные: нравственные, физическое и патриотическое воспитание обучающихся.
3. Развивающие: развитие интересов и способностей обучающихся, инициативы и самостоятельности.
4. Оздоровительные.
5. Экологические

Мы выявили, что если у обучающихся будут способности, которые сформированные методом повторения и доведены до автоматизма, то такое

поведение мы можем назвать безвредным в природных условиях. Как мы можем заметить, что туризм содействует закаливанию организма и укреплению иммунитета; укреплению нервно-психического самочувствия; тренировки опорно-двигательного аппарата; формированию ощущения коллективизма; патриотическому, эколого-краеведческому воспитанию обучающихся.

Известно, что безопасные активные развлечения и туризм, как средство физического воспитания содействуют тесному общению подростков и природы, развитию настойчивости, решительности, любознательности, оздоровлению и закаливанию организма; располагает возможностями расширить и углубить свои знания, приобретенные в школе; делает хорошую основу для воспитания трудовых и волевых качеств.

Из этого становится ясным, что непросто спланировать занятие, но и обучить обязан руководитель-наставник, который на собственном примере покажет, расскажет правила безопасного туризма.

Нами было показано, что туристическая работа в школе имеет многообразные формы: походы (пешие, лыжные, водные и т.д.), разные экскурсии, занятия в клубах, туристические слеты, сборы, соревнования, состязание, выставки и т.д.

Мы считаем, что для формирования навыков безопасного поведения в природных условиях нужно создать особенную методику, сделанную на базе структурно-функциональной модели изучения.

Вследствие этого мы предполагаем, что нужно формировать безопасное поведение у обучающихся в условиях туристического слета учащихся начиная с 6-го по 10-й класс, не только в учебное время, но и не в учебное.

1.3. Туристический слет, как средство формирования безопасного поведения в природной среде

Туристический слет – сбор школьников в определенном месте на природе для выполнения предварительно намеченной программы. Целью туристического слета, является пропаганда туризма и здорового образа жизни, популяризация туристско-прикладных многоборий (ТПМ), спортивного ориентирования, обмен опытом, а так же определение кто из команд сильнее.

Туристический слет может быть как однодневным, так и многодневным. В зависимости от выбранного время его проведения.

Считают что туризм – средство расширения и обогащения духовной жизни ребят. В туристическом слете вырабатываются умения преодолевать препятствия, так же дети обучаются работе в команде.

Туристический слет развивает способность выживание, взаимодействие в природной среде, тем самым формирует безопасное поведение.

Известно, что туризм считается отличным средством активного отдыха. Он способствует интересного и содержательного времяпровождения.

Мы установили, что познавательная и активная работа в природных условиях развивает интерес к занятиям туризмом, физической культурой, так же мотивирует на ведение здорового образа жизни. Следовательно, формирует культуру безопасного поведения.

Опыт социально-педагогической практики демонстрирует нам, что одним из действенных средств для формирования безопасного поведения

является туристско-краеведческая работа, а более оптимальной ее формой – туристический слет.

По нашему мнению, именно в нем могут быть сформированы основные безопасные взаимодействия в природной среде.

В туристическом слете участник может научиться:

- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться на местности (с помощью подручных средств, компаса);
- организовать бивуак, приготовить пищу в любых условиях;
- оказать первую доврачебную медицинскую помощь и осуществлять действия по транспортировке пострадавшего;
- использовать все доступные природные ресурсы для поддержания собственной жизнедеятельности.

В предоставленной работе мы рассмотрим некоторые общепедагогические и методические вопросы по формированию готовности к безопасному взаимодействию с природой в процессе занятия туризмом. Нами было показано, что с педагогической точки зрения действительной формой организации безопасного поведения является не взятый конкретно туристический слет, а именно цикл подготовки, проведение и подведение итогов к нему.

Мы считаем, что для достижения желаемой цели нужно готовиться за длительное время до туристического слета. С помощью разных упражнений, занятий, чтоб отработать тактику выполнения задания, например чтоб ориентироваться на местности по карте нужно знать где на карте задан

север, и как его найти по местным признакам если под рукой нет компаса, так же нужно знать условные знаки, что они обозначают.

Так же нужно знать характеристики местности, ориентиры и правила безопасного нахождения в природной среде, чтоб в случае возникновения экстремальных ситуаций, обучающийся был готов. Из этого следует, что во время занятий и самого туристического слета нужно быть предельно сконцентрированным.

Становится понятным, что для безопасного нахождения в природной среде, кроме физической подготовленности человек должен иметь морально волевою подготовку. Самое важное во всей работе, это донести до каждого, что для безопасности нужно соблюдать дисциплины, правила.

Вопросы соблюдения мер безопасности рассматриваются во всех разделах программ детских туристско-краеведческих объединений, говорим мы о туристическом быту или о снаряжении, технике передвижения и преодоления препятствий. Правильное выполнение всех приемов и выполнения всех рекомендаций значительно снижают возможности возникновению аварийных и экстремальных ситуаций.

Сделав выводы о проделанной работе, мы можем увидеть, что подведение промежуточных результатов стоит делать на каждом этапе, занятии чтоб повысить эффективность работы, выявив тем самым моменты которые стоит доработать.

Проведя рефлексию, можно сказать, что туристический слет считается действительным средством для формирования безопасного взаимодействия в природной среде.

Выводы по 1 главе: Как мы уже выявили, вопросы о безопасности рассматриваются в разных науках, и если придерживаться правил то можно избежать аварийных, экстремальных ситуаций.

Что касается безопасного поведения в природной среде, мы выявили из рабочих программ Н.В. Латчук и А.Т. Смирного основной объем информации дети получают в 6 классе. И для поддержания знаний необходимы дополнительные занятия.

Мы считаем, что изучение безопасности жизнедеятельности основывается на традиционных методах, доминирует репродуктивная работа обучающихся, практических занятий мало, что понижает эффективность изучения. Таким образом, чтоб повысить эффективность, нужно пересмотреть способы изучения безопасности жизнедеятельности добавить практические занятия обучающихся.

Мы установили, что туризм считается «одной из более действенных оздоровительных технологий сопутствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, собственно, что содержит смысл в воспитании подрастающего поколения» [8,9]. Также исходя из вышесказанного мы выявили, что туристический слет учащихся может быть направлен как на закрепление материала, так и для практических занятий.

Глава 2. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета учащихся

2.1. Процесс формирования безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета посредством учебной деятельности.

Известно, что теоретическая подготовка обучающихся считается фундаментом для последующего изучения. Но нет ничего постоянного, чем изменения. Мы живем сейчас в 21 веке, когда все быстро меняется, обновляется и традиционные формы обучения приобретают новые методы. Для теоретического изучения мы выделили следующие темы из школьной программы под редакцией А.Т. Смирнова:

- Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях;
- Факторы и стрессоры выживания в природных условиях;
- Психологические основы выживания в природных условиях;
- Страх – главный психологический враг;
- Подготовка к походу и поведение в природных условиях;
- Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности;
- Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях;
- Действия при потере ориентировки;
- Способы ориентирования и определения направления движения;
- Техника движения в природных условиях;
- Сооружение временного жилища, добывание и использование огня;
- Обеспечение питанием и водой;
- Поиск и приготовление пищи;
- Безопасность на водоемах;
- Сигналы бедствия;

- Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме;

- Акклиматизация в различных природно-климатических условиях;

Мы установили, что темы довольно таки большие и достаточно трудные для восприятия, вследствие этого надо применять интерактивные способы изучения и кейс-технологии.

«Интерактивные способы изучения дают возможность решить 2 широкие задачи:

- во-первых, делают среду для формирования у обучающихся компонент компетенций (знания, умения и навыки),

- во-вторых, содействовать развитию личности обучающегося и укреплению его познавательных потребностей, как и интересов» [7, 5].

Под кейс-технологией понимается метод проблемно-ситуационного анализа, основанного на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций (кейсов).

Так же для обучения нужно принимать во внимание психические особенности ребенка и то, как он воспринимает информацию (визуал, аудиал, кинестетик).

Визуал – Лучше воспринимает информацию, которую увидел, зрительно зафиксировав ее.

Аудиал – Лучше воспринимает информацию, которую услышал.

Кинестетик – большую часть информации воспринимает через обоняние, вкус и осязание.

Содержание темы «Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях», здесь рассказывается про виды экстремальных ситуаций:

- Смена климатогеографических условий;
- Резкое изменение природных условий;
- Заболевания или повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи;
- Вынужденное автономное существование;

Так же это является вводным занятием, на котором мы позволяем актуализировать знания, полученные из начальной школы, и тем самым перейти к более значимым темам.

Содержание темы «Факторы и стрессоры выживания в природных условиях», включает в себя группы факторов выживания (личностные, природные, материальные и постримродные, возникающие от общения с природой), так же здесь мы знакомимся с стрессорами выживания (страх, одиночество, уныние, голод, жара, жажда, физическая боль, переутомление).

«Психологические основы выживания в природных условиях» здесь мы знакомим с разными способами, чтоб выжить, остаться здоровым и невредимым не сойти с ума. Необходимо развивать в себе установку на выживание:

- Осознания («Я отдаю себе отчет в том, что я оказался один в незнакомой месте и что это происходит со мной на самом деле»);

- Оценка («Я не растеряюсь, не испугаюсь, и со мной не произойдет никакого несчастного случая в этой неприятной ситуации»);

- Поведение («Я вспомню все, чему меня учили в школе и дома, что надо делать, когда оказался один в таком месте. Я ничего не боюсь, я буду внимательным, наблюдательным. Я смогу себя накормить, напоить даже здесь. Я могу не утомлять себя ненужными мыслями о всяких страшных вещах, но я знаю, что опасность нельзя недооценивать. Поэтому я буду бдительным и терпеливым в поисках выхода. У меня все получится»).

Чтобы выжить в экстремальных ситуациях, нужно побороть страх, заставить себя спокойно рассуждать, когда хочется кричать и плакать нужно, поставить перед собой цель выжить во что бы то ни стало.

«Подготовка к походу и поведение в природных условиях» здесь мы знакомим детей, что необходимо знать и соблюдать правила безопасного поведения в природных условиях, так же что необходимо брать с собой в поход.

Поход это групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту, для достижения определенных целей. В свою очередь походы делятся: оздоровительные, познавательные, спортивные.

Нами установлено, что в походах главной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а так же овладения участниками методикой проведения походов.

Известно, что целью спортивных походов является совершенствования возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и

повышения их спортивного мастерства. Так же спортивные походы классифицируются по категориям сложности.

Так же путешествия делятся по характеру организации, бывают плановые и дикие. По продолжительности делятся на продолжительные (более 7 дней), кратковременные (3-7 дней) и выходного дня.

Можем ли мы назвать туристический слет походом, да можем ведь в плане организации они очень схожи, единственное большое различие, что в туристическом слете учащиеся помимо получения, закрепления информации еще соревнуются между собой, а поход больше направлен на познание этой информации.

Организация туристического слета начинается с собрания всех желающих. На собрании руководитель похода сообщает о цели слета, план проведения мероприятия и длительности слета, о сумме денег которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения.

Считают, что при подборе группы следует учитывать индивидуальные особенности и склонности каждого участника предполагаемого мероприятия, его физическую и моральную подготовку. Как правило, группа формируется из людей, объединенных общими интересами. Успех туристического слета во многом зависит от руководителя группы, его инициативы, опыта и организаторских способностей, которые он применял на всех этапах обучения.

Туристический слет, это коллективное занятие, но и есть личные старты (полоса препятствия, ориентирование).

Выбор места проведения и разработка соревнований.

Все организаторские мероприятия, ложатся непосредственно на организаторов проведения (учителя). Для проведения туристического слета необходимо:

1. Создать организационный комитет;
2. Утвердить главную судейскую коллегию (ГСК);
3. Решить вопросы материально-технического, транспортного, хозяйственного и медицинского обеспечения;
4. Позаботиться о вопросах безопасности;
5. Поставить в известность и получить разрешения местных органов управления, т.е. органов внутренних дел, районного центра эпидемиологии и гигиены, местного хозяйства, сельского совета.

Организационный комитет составляет Положение о проведении туристического слета, разрабатывает и осуществляет план подготовки и организации всех мероприятий. Положение является основным руководящим документом, который заставляет в зависимости от содержания тематики и масштаба слета. Основными разделами Положения являются:

1. Цели и задачи;
2. Место и время проведения;
3. Руководство проведения слета;
4. Участники;
5. Программа спортивных соревнований;
6. Конкурсная программа;
7. Порядок определения победителей и призеров;
8. Подведение итогов и награждение команд и участников;
9. Финансирование.

Выбор места проведения туристического слета определяется красивой природой, удобством подъезда и похода участников, а так же условий для проведения соревнований по спортивному ориентированию и туристско-прикладным многоборьям. Необходимо, чтоб место для проведения лагеря располагалась в лесу, на берегу озера или реки, было сухим и чистым. Рядом должна быть чистая питьевая вода, если ее нет – нужно организовать подвоз. Так же необходимо позаботиться о заготовке дров. Участвующие команды располагаются в пределах видимости и досягаемости. Палатки организационного комитета, ГСК и медицинского пункта устанавливаются в некотором удалении от команд-участников.

Нами было показано, что большое внимание в плане подготовки должно быть уделено подбору и проверке снаряжения, как группового, так и личного. Снаряжение должно быть прочным, удобным и легким, а его количество – минимальным.

Известно, что в перечень группового снаряжения включаются: продукты питания, палатки, полиэтиленовая пленка, топор, пила, ведра, котелки, фляги, инструмент, гвозди, проволока, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, фонарь, свечи, карта, мешки и пакеты для продуктов, веревка, брезентовые рукавицы и другие предметы, необходимые в походе. Для удобства и учета все групповое снаряжение закрепляется по списку за определенным участником похода. Документы, деньги и карту упаковывают в полиэтиленовый пакет. Спички и растопку также хранят во влагонепроницаемых упаковках.

К личному снаряжению относят: обувь, одежду, предметы личной гигиены (зубная щетка и т.д.), головной убор, посуду, лучше металлическую (чтобы не разбилась), рюкзак, плащ или дождевик, одеяло, спички, компас, индивидуальный мед. комплект, прочная тонкая веревка и др.

В сырые, ветреные или прохладные дни следует надевать или брать с собой шерстяное белье, шапку, теплые носки.

Содержание «Безопасность на водоемах» достаточно широкая, так как надо разглядеть варианты поступков во всевозможных обстановках и на различных водоемах: перевоз сквозь реку, защищенность при плавании перемещение по льду, выручка утопающего.

Тут например же вполне вероятно применить проектный способ по созданию памяток: «Безопасное поведение при организации переправы сквозь реку», «Безопасное поведение во время купания» и т.д.

Содержание «Сигналы бедствия». В ходе исследования темы станут рассмотрены главные методы сигнализированы, а еще выбора как пространства для сигналов, например и учета соблюдения мер защищенности.

Как мы видим, что будет дана проблемная обстановка: фото какой-нибудь территории, на которой надо квалифицировать подходящие пространства для размещения сигнальных костров с обоснованием выбора и с опорой на территории пожарной безопасности.

Тему «Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме» нужно рассматривать с нескольких позиций. Для начала, это защищенность на транспорте (железнодорожный, авиа, авто, водный), во-2-х – собственная защищенность (правильно избрать одежду, собрать персональная аптечка, критерии поведения туриста как изнутри государства например и заграницей), в-третьих - образованный момент (знание районных традиций, религии, малое познание языка).

Известно, что актуально будет внедрение исследовательского способа, в качестве бытового поручения, возможно, предложить выучить некоторое количество более известных государств или регионов РФ, а на уроке представить найденную информацию. Результатом работы может стать

разработка свода правил для туриста в ходе мозгового штурма. Вполне возможно привлечение учителя географии для корректировки знаний.

Содержание «Акклиматизация в различных природно-климатических условиях» одна из трудных в предоставленном разделе. Нами установлено, что потребуются осознание процесса привыкания организма к свежим условиям, как раз здесь имеют все шансы появиться трудности, в случае если дети не путешествовали.

Исследование вполне вероятно методом сотворения проблемной ситуации «Как поспособствовать организму правильно акклиматизироваться?», осуществить обсуждение вопроса в два шага: акклиматизация при замене часовых поясов и акклиматизация при замене погодных критерий.

На последнем занятии данного раздела, учащимся предстоит написать письмо (возможно, самим для себя, как памятку), в котором они поведают, как устроить так, чтобы обычный поход не стал вынужденной автономией, какие критерии нужно соблюдать, что делать категорично нельзя.

Мы установили, что по данному письму можно сделать выводы, как сформировались знания в предоставленной области, есть ли осознание безопасного поведения.

Нами установлено, что одним из весомых условий обучения должно стать взаимодействие с другими педагогами. Нужно согласовать рабочие программы с учителем географии, например как в рамках его предмета исследуется значимая для нас тема "Способы ориентирования и определение направления движения".

Интегрирование позволит правильно распределить учебный план и не перегружать подростков однотипной информацией.

Как мы видим, на уроках географии они познакомятся с инструментами для ориентирования, а на уроках ОБЖ станут использовать

их на практике с учетом правил безопасности. Потеря ориентира, наверное, самая распространённая причина появления вынужденной автономии, в следствие этого кроме практических знаний о том, как ориентироваться на местности, нужно вкладывать знания о правильных действиях в случае потери ориентира, чтобы не ухудшить ситуацию.

Мы считаем, что в рамках теоретической подготовки рекомендовано создание памяток по безопасному поведению, так как составление навыков выживания неразрывно связано с безопасным поведением, т.е. с мерами безопасности, которые предупреждают появление опасных ситуаций.

2.2. Процесс формирования безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета посредством внеурочной деятельности.

В поселке Синеборск, Шушенского района 9 Октября 1989 года был официально открыт Туристический клуб «Урагус».

Деятельность, которого направлена на реализацию следующих задач:

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по окружающему миру, математике, литературе и физической подготовки;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- гуманное отношение к окружающему миру;

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в районных, краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Методы работы

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Этапы и сроки реализации

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, водные походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Примерное положение о проведение туристического слета в Шушенском районе 2019г. (приложение 3)

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

2.3. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде в условиях туристического слета путем спортивного ориентирования.

Из положения туристического слета мы можем выделить спортивное ориентирование, потому что оно еще является и ключевым направлением туристического клуба «Урагус».

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от учащих быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование - ценное средство физического воздействия на организм человека (Акимов В.Г., 1987).

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества (Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С., 1980).

На данное время в спортивном ориентировании разработано не большое количество программ. Многие педагоги разрабатывают свои авторские программы для решения конкретных целей, которые они ставят перед своими воспитанниками.

В своей работе мы используем программу «Спортивное ориентирование» авторы: Воронов Ю.С., кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР (Смоленский государственный институт физической культуры); Константинов Ю.С., кандидат педагогических наук, судья всесоюзной категории по спортивному ориентированию (Центр детско-юношеского туризма Минобразования России), которая предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В объяснительной записке данной программы дается толкование «Данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы и другие факторы могут служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы».

В методическом пособии «Уроки ориентирования» (Ф.С.Уховский - начальник сектора спортивного ориентирования ДЮЦТТ «Медведково»; Л.И.Лабутина - педагог-организатор ДЮЦТТ «Медведково») приведена последовательность обучения ориентированию: Широко известна педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях: - до 8-9 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать, - и все это в лесу;

с 8-9 лет дети начинают понимать карту;

к 10-12 годам дети очень чувствительны к базовой технике ориентирования и могут достигать 3-й ступени (выбор пути, использование компаса).

К 8-12 годам идет изучение техники, и уже к 13 годам дети могут достигать уровня национальных соревнований.

Реальную кондиционную (техничко-тактическую) тренировку следует начинать с 12 лет, но разнообразная двигательная тренировка и развитие гибкости необходимы все время, т. к. спортсмены особенно слабы в этой области. Лучше слишком долго делать простые упражнения, чем слишком рано начать выполнять сложные.

Анализируя литературу, мы пришли к выводу, что первостепенную роль в ориентировании занимает технико-тактическая подготовка, особенно на начальном этапе обучения 12 - 13 лет, когда закладываются базовые понятия. Эти выводы подтолкнули нас на корректировку учебно-тематического плана в сторону применения экспериментально разработанных упражнений на технико-тактической подготовке на данном периоде обучения.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена.

Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования по спортивному ориентированию - серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Объём годовой учебно-тренировочной нагрузки составлен из расчета 1 год - 6 часов в неделю, 2 год - 9 часов в неделю (на 52 недели).

Примерный учебный план для групп начальной подготовки

Тема занятий	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	4	8
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2
1.8. Основы туристской подготовки.	4	4
Итого	22	26
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	150	200
2.2. Специальная физическая подготовка	60	128
2.3. Техническая подготовка	46	76
2.4. Тактическая подготовка	4	4

2.5.Контрольные упражнения и соревнования	20	24
3. Углубленное медицинское обследование	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ	312	468

2.4. Организация и методы исследования по спортивному ориентированию.

2.4.1 Организация исследования.

Исследование и тестирование проводилось на базе МБОУ «Синеборская СОШ» п.Синеборск, Шушенского района, Красноярского края в туристическом клубе «Урагус». Стаж занимающихся 2 года.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с октября 2019 г. по апрель 2020 г. В нем приняло участие 16 юных туристов, которые были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную). Эксперимент был проведен в урвненных условиях между группами. Группы состояли из мальчиков и девочек, возраст которых 12 - 13 лет. Стаж занятий спортивным ориентированием одинаков. Учащиеся прошли этап предварительной подготовки, и перешли к этапу начальной специализации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась по учебному плану. Был составлен план график, где были определены этапы исследовательской работы.

Первый этап (май-сентябрь 2019 г.). Носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно - методической литературы по теме исследования. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определяли методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента с определением основного направления работы.

Второй этап (октябрь 2019 - март 2020 г.). Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 10 человек в каждой. Затем мы апробировали экспериментальную методику обучения технике спортивного ориентирования у спортсменов 12 - 13 лет экспериментальной группы.

Заключительный этап (апрель - май 2020г.). Имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики направленной на техническую подготовку юных туристов. На этом этапе осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов (t-критерию Стьюдента) и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

2.4.2 Методы исследования

В работе были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы заключался в изучении научной и методической литературы, рассматривающей техническую и тактическую подготовку ориентировщиков. Выявлялись средства и методы, которые можно наиболее эффективно использовать к условиям организации и проведения настоящего эксперимента.

2. Метод педагогического наблюдения был применен для исследования технико-тактической подготовки юных туристов 12 - 13 лет. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса туристов 12 - 13 лет.

3. Педагогический эксперимент проводился с октября 2019 года по апрель 2020 г. на базе секции спортивного ориентирования МБОУ МБОУ

«Синеборская СОШ» п.Синеборска, с целью оценки эффективности разработанной методики технической подготовки туристов 12-13 лет. В нем приняло участие 16 учащихся. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 8 человек (5 мальчиков и 3 девочек).

4. Педагогическое тестирование. Для диагностики уровня развития технической подготовки спортсменов-ориентировщиков среднего возраста мы использовали «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Т.В.Моргуновой. Тесты включают упражнения по основным темам; условные знаки, стороны горизонта, азимут, масштаб карты, легенды КП, рельеф, правила соревнований, действия спортсмена на дистанции. Как правило, один тест отражает задания, направленные на изучение одной темы.

Тест № 1. Проверка знаний условных знаков спортивных карт.

Занимающимся выдается задание 1, в котором 20 вопросов, где они должны за определенное время (10 мин.) из трех вариантов выбрать правильный ответ. Ответы на все вопросы составляют 100 %. Количество правильных ответов умножается на 100 % и делится на 20 правильных ответов и получаем процент правильных ответов.

Тест № 2. Контроль направления.

Спортсмены снимают заданный азимут с определенной точки, например 180° и бегут в данном направлении до заданной линии (дорога) 100м, 200 м. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. На дороге через определенное количество метров стоят бирки. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, затем педагог отмечает правильное место нахождения азимута, и вычисляются ошибки в метрах. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

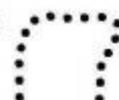
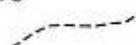
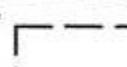
Тест № 3. Измерение расстояний.

Практическое занятие на местности. Спортсмены с определенной точки отмеряют заданное расстояние и вешают каждый свою бирку, затем педагог отмечает правильное место, и вычисляются ошибки. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

Тест № 4. Измерение расстояний по карте.

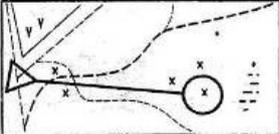
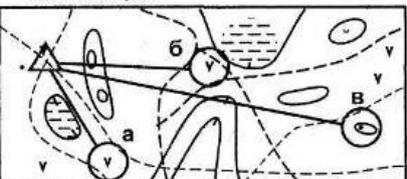
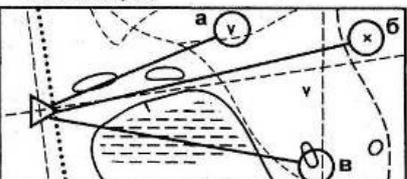
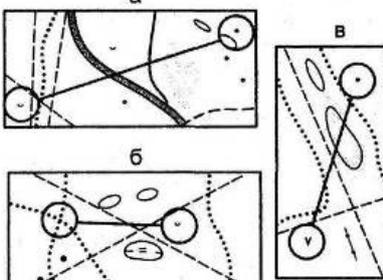
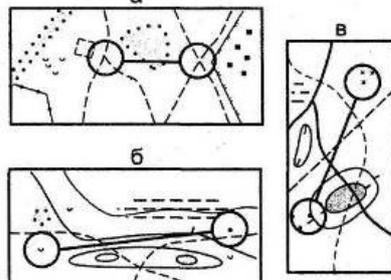
Занимающимся, выдается задание 2, где они должны за определенное время (10 мин) из трех вариантов выбрать правильный ответ, без применения измерительных средств.

Задание 1. Что означает этот символ?

<p>1</p> 	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>	<p>11</p> 	<p>а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека</p>
<p>2</p> 	<p>а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>	<p>12</p> 	<p>а) яма б) лощина в) гора</p>
<p>3</p> 	<p>а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок</p>	<p>13</p> 	<p>а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь</p>
<p>4</p> 	<p>а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>	<p>14</p> 	<p>а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото</p>
<p>5</p> 	<p>а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото</p>	<p>15</p> 	<p>а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина</p>
<p>6</p> 	<p>а) трубопровод б) мост в) туннель</p>	<p>16</p> 	<p>а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда</p>
<p>7</p> 	<p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	<p>17</p> 	<p>а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана</p>
<p>8</p> 	<p>а) большая башня б) церковь в) маленькая башня</p>	<p>18</p> 	<p>а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования</p>
<p>9</p> 	<p>а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>	<p>19</p> 	<p>а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями</p>
<p>10</p> 	<p>а) непригодная для движения дорога б) непреодоливаемая граница в) маркированный участок</p>	<p>20</p> 	<p>а) промоина б) микроямка в) лощина</p>

Задание 2

М 1: 5000

<p>1 Чему равно расстояние на местности, если на карте - 6 см? а) 600 м б) 300 м в) 450 м</p>	<p>6 Чему равно расстояние на местности, если на карте - 10 см? а) 350 м б) 75 м в) 750 м</p>
<p>2 Сколько метров от старта до КП?  а) 400 м б) 200 м в) 800 м</p>	<p>7 Измерьте расстояние между КП?  а) 375 м б) 250 м в) 500 м</p>
<p>3 Какой КП находится на расстоянии 350 м от старта? </p>	<p>8 Какой КП находится на расстоянии 450 м от старта? </p>
<p>4 Сколько метров вы пройдете до КП, двигаясь от старта на запад?  а) 600 м б) 300 м в) 150 м</p>	<p>9 Сколько метров до КП, который находится в юго-западном направлении от старта?  а) 150 м б) 300 м в) 75 м</p>
<p>5 Между какими КП расстояние 250 м? </p>	<p>10 Между какими КП расстояние 300 м? </p>

5. Методы математической статистики использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений (Ю.Д. Железняк, Петров П.К., 2001). Данные обрабатывались с определением таких показателей, как: значение среднего арифметического - \bar{X} , среднего квадратичного отклонения - σ , ошибки среднего арифметического - m .

Достоверность различий между признаками определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$
$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где X_i - значение отдельного измерения; n - общее число измерений в группе; Σ - знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$\delta = \frac{X_i \max - X_i \min}{K},$$

где $X_i \max$ - наибольший показатель; $X_i \min$ - наименьший показатель; K - табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического (m) по формуле

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула

$$t = \frac{X_a - X_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}},$$

По специальной таблице определили достоверность различий. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различие между средними арифметическими двух групп считается достоверными при 5% - ном уровне значимости, и наоборот, в случае, когда t полученное меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия не

достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер [11].

2.4.3 Экспериментальная методика технической подготовки ориентировщиков 12-13 лет.

Экспериментальная группа в течение 6 месяцев в учебно-тренировочном процессе использовала предложенную нами методику (разработанные нами упражнения), контрольная занималась по ранее использованной программе. В экспериментальной группе были применены нестандартные упражнения на техническую подготовку, которые можно использовать не только на местности, но и в классе, спортивном зале (приложение 6). В их состав вошли:

- Упражнения для проверки и закрепления материала по условным знакам спортивных карт.
- Обучение точному чтению карты в районе КП.
- Обучение чтению карты на бегу.
- Совершенствование определения расстояния с помощью шагов.
- Определение расстояния по карте.
- Обучение движению по азимуту.
- Выбор пути движения.
- Упражнения для отработки отметки на КП.

При проведении опытной работы мы использовали опыт тренеров специализирующихся в данном виде спорта (Сысоева М.А., Букатов В.С.), методические пособия по технике и тактике спортивного ориентирования, учебные программы.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Диагностика уровня технической подготовленности ориентировщиков 12-13 лет

В начале эксперимента были сформированы две группы: 1-я - экспериментальная, а 2-я контрольная. Численность групп составила по 8 человек. Методика тренировки экспериментальной и контрольной групп отличалась тем, что контрольная группа занималась по ранее используемой программе. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами методике.

Исходный уровень технической подготовленности в обеих группах мы определили по представленным тестам:

- Проверка знаний условных знаков спортивных карт.
- Контроль направления.
- Измерение расстояний.
- Измерение расстояний по карте.

Результаты тестирования приведены в приложениях 1-8. Исходные показатели тестирования уровня технической подготовленности представлены в таблице 1.

Тестирование показало, что исходный уровень технической подготовленности ориентировщиков контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

Таблица 1 Показатели исходного тестирования уровня технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Группа		t	P
	Эксперим.	Контрол.		

	группа	группа		
Условные знаки спортивных карт (%)	65,5±0,93	64,6±0,93	0,6	>0,05
Контроль направления (метр)	13,9±0,66	14,0±0,53	0,1	>0,05
	22,6±0,66	22,0±0,53	0,7	>0,05
Измерение расстояний на местности (метры)	22,8 ±0,66	22,4±0,66	0,4	>0,05
Измерение расстояний по карте (%)	62,8±0,80	62,3±0,53	0,5	>0,05

3.2 Влияние экспериментальной методики на техническую подготовленность ориентировщиков 12-13 лет

Для развития уровня технической подготовленности в ходе эксперимента в экспериментальной группе мы применяли разработанные упражнения. С контрольной группой работали по ранее используемой программе.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 Показатели контрольного тестирования уровня технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Группа		t	P
	Эксперим. группа	Контрол. группа		
Условные знаки спортивных карт (%)	86,8±1,19	80,1±0,66	4,9	<0,05
Контроль направления (метр)	8,9±0,66	11,6±0,53	3,2	<0,05
	16,5±0,40	19,1±0,53	4,0	<0,05
Измерение расстояний на местности на 200м	16,6 ±0,40	18,8±0,40	3,8	<0,05
Измерение расстояний по карте (%)	83,4±0,93	79,5±0,93	3,0	<0,05

Исходя из данных **таблицы 2** мы можем утверждать, что обучение по предложенной нами методике дает лучшие результаты по сравнению с использованием общепринятой программой технической подготовки. В тесте «Условные знаки спортивных карт» в конечном результате разница между экспериментальной и контрольной группой составила 6,7 % в пользу экспериментальной группы. Подобная положительная динамика наблюдается и при сравнительном анализе показателей контроля направления, разница составила в конечном результате на 100 м - 2,7 м, на 200 м - 2,6 м.

Аналогично изменились показатели измерения расстояния на местности, в конечном результате разница составила - 2,2 метра в пользу экспериментальной группы.

В измерении расстояний по карте в экспериментальной группе динамика также более выражена чем в контрольной, в заключительном тестировании разница составила 3,9 %.

Обработка результатов всех тестов с помощью методов математической статистики показала, что выявлены статистически достоверные изменения в пользу испытуемых экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Таким образом, на основании **таблицы 2**, мы можем утверждать, что применяемая нами программа положительно влияет на техническую подготовку ориентировщиков 12 - 13 лет, и можем рекомендовать этот метод как в качестве факультативного, так и в качестве базового метода обучения. Этот метод может быть одобрен и внедрен в спортивную практику.

В связи с тем, что в спортивном ориентировании техническая подготовка на начальном периоде обучения занимает значительное место, применяемая нами методика в учебно-тренировочном процессе значительно повышает технический уровень обучающихся, что в конечном итоге влияет на спортивный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья – одна из важнейших задач человека была и есть во все времена. Человек всегда существовал в окружении различных опасностей. В условиях современного общества вопросы безопасности жизни резко обострились и приняли характерные черты проблемы выживания человека. Навыки безопасного поведения в природе должны формироваться у человека с детства. В школе большая часть информации преподается в 6 классе. Для того чтоб теоретические, практические знания не утратили своей значимости их нужно довести до автоматизма посредством туристических мероприятий (туристический слет, спортивное ориентирование).

Познания, умения, способности – теоретическая и практическая база, но без сформированной установки на внедрение данных познаний, они делаются ненужным грузом, вследствие этого нам нужно воздействовать на понимание и создавать безопасное поведение.

В результате исследования и проведения педагогического эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

- Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка, имеет значительную роль при занятиях спортивным ориентированием на начальном периоде обучения, однако она имеет обобщенный характер и недостаточно разработана.

- По результатам тестов, проведенных в начале эксперимента, выявлен практически равный уровень знаний и умений технической подготовки у обеих групп на начало эксперимента.

- . В ходе проведения педагогического эксперимента выявлены такие данные:

при сравнительном анализе данных тестирования отмечен статистически достоверный прирост результатов в конце эксперимента;

на конец эксперимента, в обеих группах (экспериментальной и контрольной) улучшились результаты по технической подготовке. Однако в экспериментальной группе они существенно выше, чем в контрольной;

использованная нами методика повышения количества часов на техническую подготовку в экспериментальной группе дала более значительные положительные сдвиги в технической подготовке участников экспериментальной группы, чем в контрольной с использованием общепринятой типовой программой.

- Педагогический эксперимент доказал эффективность применяемой нами методики для повышения технического уровня юных ориентировщиков 12 - 13 лет.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что на занятиях в школе и туристическом клубе «Урагус» у детей формируются умения и навыки безопасного поведения в природной среде, которые являются важнейшей составляющей здорового и безопасного образа жизни. Все приобретенные навыки без сомнения будут совершенствоваться, и использоваться ими в дальнейшей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, А.Ю., Аигина Е.В., Баюра В.Н. География туризма: учебник. Москва, Кнорус 2016. 592с. - Текст: Электронный.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. Изд.десятое, дополненное./Москва, 2015. – 96 с. - Текст: Электронный.
3. Асташкина, М. В. География туризма: учеб. пособие для СПО по специальности "Туризм". Москва.: Альфа-М: ИНФРА-М., 2011. – 430с. - Текст: Электронный.
4. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: Учебное пособие для студентов вузов, эконом. спец. Москва, 2012.- 174 с. - Текст: Электронный.
5. Бгатов, А. П. Безопасность в туризме. Москва: Форум, 2014. – 176 с. - Текст: Электронный.
6. Бобкова, А.Г. Безопасность туризма / под ред. Писаревского.Е.Л./ Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. –272с. - Текст: Электронный.
7. Бостанджогло, М.М. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – Москва.: Изд-во «Канцлер».- 2015. –24 с. - Текст: Электронный
8. Бутко, И.И. Туризм.Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студентов гуманитар. и профил. фак. вузов, специалистов туристских организаций.; Москва: МарТ;2013. – 319 с. Текст: Электронный.

9. Вовк, М. А. Формирование умений безопасного поведения у младших школьников в спортивно-оздоровительной работе.; Молодой ученый. 2014. №5.1. С. 11 - 14. -Текст: Электронный.

10. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации.; Москва: Знание, 1990. 190 с. -Текст: Электронный.

11. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры.; Ростов на Дону: Феникс, 2013.–235с. - Текст: Электронный.

12. Гриднева, Т. Программа летнего отдыха (Методика и практика)Беспризорник. 2011. - №4. – С. 45-53. - Текст: Электронный.

13. Гуреев, Н. В. Активный отдых.; Москва: Рос.спорт, 2014. – 59 с. - Текст: Электронный.

14. Дыжина, Н. Н. География туризма: учеб. пособие.; Москва; Фоссет, 2010. –253с. - Текст: Электронный.

15. Дурович, А.П. Маркетинг в туризме: Учебное пособие для студентов вузов. Минск, 2013. – 495 с. - Текст: Электронный.

16. Дзятковская, Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Методическое пособие.;Москва; Образование и здоровье, 2018. – 72 с. - Текст: Электронный.

17. Евлахов, В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: методическое пособие.; Москва: Дрофа, 2012. –180с. - Текст: Электронный.

18. Ефремова, М. Эффективность коммуникационных процессов в сфере туризма (семантика, дефиниции в терминологическом аппарате). ;Маркетинг. - 2014. - N 2. – С. 88-102. - Текст: Электронный.

19. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных

школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации»

Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации

от 13 июля 1992 г. № 293.

20. Казаков, Н.П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме.; Москва: Academia, 2015. – 240 с. - Текст: Электронный.

21. Кислякова, А.В. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции.; Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – С. 416. -

Текст: Электронный.

22. Константинов, Ю. С. Организация детско-юношеского туризма : учеб. по специальности 080502 "Экономика и упр. на предприятии физ. культуры и спорта" .; Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 474 с. - Текст: электронный.

23. Константинов, Ю.С., [ср](#) Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие.; Москва: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2017. – 352 с. - Текст: Электронный.

24. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов / 3-е изд., стер/. ; Москва: Кнорус, 2016. – 269с. - Текст: Электронный.

25. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов / 2-е изд., стер/.; Москва: КНОРУС, 2017. – 269 с. - Текст: Электронный.

26. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов.; Москва: КНОРУС, 2018. - 269 с. - Текст: Электронный.

27. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А., Хабнер М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика преподавания предмета: 5-11 классы.; Москва: ВАКО, 2012. –314с. - Текст: Электронный.

28. Левин, Я. Н. Семнадцать уроков школьного воспитания. Урок 17. Физкультура в школе и летний отдых. - (Педагогическое наследие)

Воспитание школьников. - 2017. - №10. – С. 56-64. - Текст: Электронный.

29. Лукьянова, Н. С. География туризма: туристские регионы мира и России. ; Москва: Кнорус, 2016. –166 с. - Текст: Электронный.

30. Мастрюков, Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. высш. учеб. заведений .; Москва: Издательский центр

"Академия", 2003. – 336 с. 131- Текст: Электронный

31. Постановление №753-ПП от 02.05.2019г. Правительства Свердловской области от 25.10.2018 "Об утверждении комплексной программы "Развитие Сысертского городского округа" на 2018 - 2023 годы"-

Текст: Электронный

32.Постановление от 30 сентября 2013 года N 512-пОб утверждении государственной программы Красноярского края "Охрана окружающей среды, воспроизводство природных ресурсов" Текст: Электронный

33. Писаревский, Е. Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. В 3 книгах. Книга 1. Основы безопасности туризма.; Москва: Финансы и Статистика, 2013. – 320 с. - Текст: Электронный.

34. Русак, О.Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие.; Москва: РГГУ, 2014. – 449 с. - Текст: Электронный.
35. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности .; Москва: Феникс, 2015. – 288 с. - Текст: Электронный.
36. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности .;Москва: Наука, 2014. – 320 с. - Текст: Электронный.
37. Сарафанова, Е. В. Маркетинг в туризме: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений СПО по специальности "Туризм" .;Москва: Альфа-М : Инфра-М, 2017. – 239с. - Текст: Электронный.
38. Сборник нормативно-правовых актов по туристско- краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи .;Москва: ФЦДЮТиК, 2012. – 388 с. - Текст: Электронный.
39. Сборник «Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма» / Материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения», посвященной 15-летию создания РОО «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» 1-2 декабря Москва: 2012 г. - Текст: Электронный.
40. Севастьянов, Д. В. Основы страноведения и международного туризма: учеб. пособие по специальности "География" .; Москва: Академия, 2012. – 255с. - Текст: Электронный
41. Смирнов, А.Т. Программы общеобразовательных учреждений. ОБЖ. 5-11 кл. ; Москва: Просвещение, 2009. – 80с. - Текст: Электронный
42. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм .; Москва: Academia, 2014. – 288 с. - Текст: Электронный.
43. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студентов вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности".; Москва: ACADEMIA, 2012. – 282с. - Текст: Электронный.

44. Сорокина, Л. А. Педагогические условия формирования готовности подростков к безопасному поведению.; Челябинск Вестник ЧГПУ. – 2010 . - № 8. – С. 197 – 205.,р С. 198- Текст: Электронный

45. Сорокина, Л.А. О состоянии готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни. Инновационные проекты и программы в образовании. №3.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostoyaniigotovnosti-podrostkov-k-bezopasnomu-povedeniyu-v-povsednevnoy-zhizni-1> (дата обращения: 22.09.2019)

46. Федеральный закон от 4 октября 1996 года № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» - Текст: Электронный

47. Федеральный закон от 5 февраля 2007 года № 12-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"»- Текст: Электронный

48. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего (полного) общего образования(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) [Электронный ресурс] <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D>

49. Хромов, Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: метод. Пособие. ;Москва: Айрис-пресс, 2012. –267с. - Текст: Электронный

50. Чижова, В.П. Экологический туризм: географический аспект: учеб. пособие для студентов вузов по специальности 020802 "Природопользование" .; Йошкар-Ола: МарГТУ, 2014. – 275 с.- Текст: Электронный__

Приложение

Приложение 1

Таблица 1.1. Тематический план по В.Н. Латчуку

1.	1.Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1
	2.Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	1
3	3.Психологические основы выживания в природных условиях.	1
.		
4	4.Психологические основы выживания в природных условиях.	1
.		
5	5.Страх – главный психологический враг.	1
.		
6	6.Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1
.		
7	7.Надежные одежда и обувь – важные условия безопасности.	1
.		
8	8.Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1
.		
9	9. Действия при потере ориентировки.	1
.		
10.	10.Способы ориентирования и определение направления движения.	1
11.	11.Техника движения в природных условиях.	1
12.	12.Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	1
13.	13.Сооружение временного жилища, добывание и	1

3.	использование огня.	
4.	14.Обеспечение питанием и водой.	1
5.	15.Поиск и приготовление пищи.	1
6.	16.Особенности лыжных, водных, и велосипедных походов.	1
7.	17.Безопасность на водоёмах. Сигналы бедствия.	1
8.	1.Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1
9.	2.Акклиматизация в различных природно – климатических условиях.	1

Приложение 2

Таблица 1.1. Тематический план по А.Т. Смирнова

1	Природа и человек.	1
2	Ориентирование на местности.	1
3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1
4	Подготовка к активному отдыху на природе.	1
5	Определение места бивака и организация бивачных работ.	1
6	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1
8	Подготовка и проведение пеших походов.	1
9	Подготовка и проведение лыжных походов.	1
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1
11	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1
1	Факторы, влияющие на безопасность человека	1

2	в туризме.	
1 3	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1
1 4	Акклиматизация человека в горной местности.	1
1 5	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.	1
1 6	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1
1 7	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1
1 8	Автономное существование человека в природе.	1
1 9	Добровольная автономия человека в природной среде.	1
2 0	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1
2 1	Обеспечение безопасности при вынужденной автономии.	1

Приложение 3

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Туристического слета

Шушенского района

среди коллективов молодежи,

физической культуры и спорта

«ТурСлет-2019»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Туристический слет Шушенского района среди коллективов молодежи, физической культуры и спорта «ТурСлет - 2019» (далее -

Турслет) проводится Центром дополнительного образования «Отдел туризма, краеведения и экологии» Шушенского района.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Целями и задачами проведения Турслета являются:

развитие массового туризма и популяризация вида спорта среди населения района;

повышение эффективности работы по физическому воспитанию и оздоровлению населения района;

пропаганда физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, физической и нравственной закалки жителей района;

определение сильнейших команд и спортсменов, формирование сборной команды района для участия в различных турнирах;

обмен опытом работы в сфере физической культуры и спорта;

укрепление дружественных, спортивных связей между муниципальными образованиями района.

III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Соревнования проводятся с 21 июня по 23 июня 2019 года.

3.2. Место проведения: Красноярский край, Шушенский район п.Ивановка

3.3. Размещение участников: команды располагаются в полевых условиях со своим снаряжением. Территория, занимаемая командой, должна содержаться в чистоте и порядке с момента заезда и до момента отъезда. При этом, в случае, если до момента заезда команды ее территория загрязнена, ответственность за проведение уборки возлагается на команду.

3.3.1. Установка санитарно - бытовых зон и приготовление пищи на кострах производится командами самостоятельно.

3.3.2. В туристическое снаряжение команды в обязательном порядке должен быть включен ЗАПАС ДРОВ, КОТОРЫЕ КОМАНДА ДОЛЖНА

ПРИВЕЗТИ С СОБОЙ! При отсутствии запаса дров с собой, команда НЕ ДОПУСКАЕТСЯ до соревнований.

3.3.3. Вырубка деревьев в месте проведения Турслета и на прилегающей территории ЗАПРЕЩЕНА.

Оргкомитет Турслета предупреждает, что согласно действующему законодательству за вырубку деревьев предусмотрена административная и уголовная ответственность (ст.260УК, ст. 8.26, 8.28, 8.31-8.32 КоАП).

3.4. Подача предварительных заявок осуществляется до 10 июня 2019 года по форме. По электронной почте (сканкопия) .

3.6. Заезд команд осуществляется: 21 июня 2019 года до 18:00 ч.

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организаторами мероприятия является Центр дополнительного образования Шушенского района.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Турслете допускаются спортсмены, постоянно зарегистрированные на территории Шушенского района.

От каждого поселения для участия в слете может быть направлено любое количество команд.

Количество участников команды – не менее 12 человек, в т.ч. не менее 5 девушек (представители спортивного, молодежного актива поселения). Капитан команды несет полную ответственность за действия болельщиков во время проведения Турслета.

Возраст участников от 12 лет, при наличии разрешения от родителей или законного представителя несовершеннолетнего на участие в Турслете (форма разрешения), а также согласие родителей на обработку персональных данных несовершеннолетнего по форме.

Судьи имеют право снять с соревнований участника команды моложе 12 лет и лиц, не достигших 18 лет при отсутствии разрешения указанного в п. 5.4. раздела 5.

5.6. Участники соревнований должны при себе иметь копию свидетельства о рождении, паспорта. (Подделка, изготовление или сбыт поддельных документов, государственных наград, штампов, печатей, бланков Запрещена в соответствии со статьей 327 УК РФ)

5.7. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Правило: запрещается во время проведения Турслета распитие спиртных напитков, курение табачных изделий и употребление наркотических веществ.

Команда, участник(и) которой будут замечены в нарушении вышеизложенного правила, будет снята с соревнований.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Общекомандные результаты подводятся по сумме мест, занятых командой с учетом коэффициента градации. При равенстве сумм более высокое место занимает команда, имеющая больше 1, 2, 3 и т.д. мест. В случае равенства и этих показателей более высокое место занимает команда лучше выступившая в конкурсе КТМ.

VII. ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ

В случае выявления фактов нарушения данного Положения или возникновения спорных ситуаций во время проведения соревнований капитан любой команды имеет право подать в Орг.Комитет Турслета письменный протест в течение 30 минут после окончания данного вида (конкретного матча, конкурса). Орг.Комитет обязан рассмотреть этот протест, принять решение и оповестить все заинтересованные стороны о своем решении. Решения Орг.Комитет принимает в соответствии с утвержденной шкалой штрафных санкций.

Протесты, поданные в устной форме или позже установленных сроков, Орг.Комитет не рассматривает.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

8.1. Команды и участники, занявшие 1, 2, 3 место в отдельных видах программы, награждаются грамотами. Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общем зачете программы, награждаются грамотами и призами.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.1. Расходы, связанные с проведением соревнований, награждением победителей и призеров несет Центр дополнительно образования Шушенского района.

9.2. Расходы, связанные с проездом, питанием, проживанием участников несут командирующие организации.

X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

10.1. Соревнования проводятся на обработанной от клещей территории, где приняты меры, направленные на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей Турслета.

10.2. На объекте находится медицинский персонал для оказания в случае необходимости первой медицинской помощи.

10.3. Каждая команда обязана сдать в Орг.Комитет подписанную Инструкцию по мерам безопасности и правилам нахождения в лесу по форме и инструкцию по мерам пожарной безопасности.

10.4. Все участники и зрители Турслёта должны проявлять уважительное отношение членов команды и болельщиков к организаторам Турслета, игрокам и болельщикам команд-соперниц.

10.5. Все участники и зрители Турслёта должны соблюдать правила пребывания в общественных местах.

10.7. Все участники и зрители Турслёта должны соблюдать тишину после установленного программой Турслета времени.

10.8. Все участники и зрители Турслёта должны содержать в чистоте места общественного пользования, места проживания.

10.9. Турслет является общественно значимым мероприятием, поэтому распитие спиртных напитков, курение в местах проведения соревнований запрещено.

XI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

11.1. Именная заявка по форме, заверенная главой поселения от которого заявляется команда и врачом (с подписью каждого участника в прохождении инструктажа по технике безопасности и соблюдению условий соревнований по туристическому быту), а также согласие на обработку персональных данных каждого участника команды подается в оргкомитет по прибытию команды на место соревнований.

11.2. При отсутствии врачебного допуска на коллективной заявке, каждый участник команды должен иметь оригинал индивидуальной справки от врача.

XII. ВИДЫ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В игровых видах (футбол, ринго, бадминтон) допускаются замены игроков при разрешении судьи и только во время игровых пауз. В игровых видах замены внутри игры производятся по медицинским показаниям в случае невозможности дальнейшего участия спортсмена. В этом случае время игры останавливается. В эстафетных видах замены производятся только по медицинским показаниям, в случае невозможности дальнейшего участия спортсмена. В этом случае команда выполняет все задания заново с условием очередности не ранее, чем через одну команду.

Описание видов и программа соревнований (Приложение 4, Приложение 5)

Нарушение Правил Турслета влечет наложение штрафных баллов.

Орг.Комитет оставляют за собой право вносить изменения в программу соревнований и график проведения, заранее оповестив об этом капитанов или представителей команд.

13. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Заместитель директора Центра дополнительно образования -

Главный судья ТурСлета - 2019 –

Тел./факс /

ВИДЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО СЛЕТА

«ТурСлет - 2019»

1. Короткое приветствие (вне общего зачёта)

Каждая команда должна подготовить короткое выступление продолжительностью до 1,5 минут на тему, содержащее любые выразительные элементы – лозунги, кричалки, перестроения, агитбригаду, чирлидинг, и т.д.

В выступлении необходимо рассказать о своей команде. Наличие общей командной формы и атрибутики приветствуется. Конкурс проводится на построение команд перед открытием Турслета.

Выступление команды оценивается каждым членом жюри по 10 - бальной системе. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

2. Конкурс Капитанов

Капитану необходимо правильно выполнить ряд заданий. Побеждает участник, выполнивший задания за наименьшее время. Задания конкурса будут рассказаны на месте проведения Турслета.

В данном конкурсе может участвовать любой представитель команды.

3. Творческий конкурс «Весь мир театр»

Каждая команда готовит номер, в котором переделывает сценку из выбранного представления в произвольной форме по теме «Весь мир театр»

Номер может сопровождаться хореографией, театрализацией, видеорядом, где возможно использование фото и видео материалов, постановочных фото, фото коллажей и т.д.

Приветствуются наличие юмора, актуальных тем, зрелищность, качество исполнения, использование выразительных средств (декорации, костюмы, и др.)

Выступление продолжительностью не более 3 минут. Отсчет времени начинается с первого действия выступающей команды.

Выступление команды оценивается каждым членом жюри по 10 - бальной системе по параметрам (раскрытие темы, количество участников, зрелищность, качество исполнения, костюмы, декорации). Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

4. Ночное ориентирование

Соревнования командные, состав команды: 1 мужчина + 1 женщина. Каждая команда получает картосхему и зачетную маршрутную карту (ЗМК). Командам необходимо в ЗМК отметить все контрольные пункты (КП), указанные в картосхеме. За каждый неотмеченный или отмеченный

неправильно КП команде начисляется штраф – 30 минут. Побеждает команда, затратившая наименьшее время на выполнение задания.

5. Контрольно-туристический маршрут (КТМ)

Команда последовательно проходит ряд этапов, выполняя на них задания. За неправильное выполнение задания команде начисляются штрафные баллы. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество штрафных баллов.

Состав команды 6 человек, не менее 2 девушек. Последовательность прохождения этапов будет указана в ЗМК (зачетная маршрутная карта).

Предстартовая проверка

Команда должна явиться к месту предстартовой подготовки за 10 минут до старта. Проверяется минимальное групповое (компас, туристический коврик, часы, аптечка, шина и бинты для пострадавшего, вода питьевая-2л., 2 штормовки на пуговицах) и личное снаряжение (головной убор, перчатки для всех участников, одежда с длинным рукавом, а так же штаны для всех участников, обувь без металлических шипов), знание условий соревнований, границ соревнований, знание действий команды в аварийной ситуации (выйти всей командой на ближайший этап к судьям, или выйти на ближайшую дорогу или вернуться в лагерь, или отправить группу из 3 человек за помощью).

Штрафные баллы:

неверный ответ капитана о действиях команды в аварийной ситуации– до 5 баллов;

неверный ответ одного из участников (по жребию) о границах района соревнований – до 5 баллов;

проверка личного снаряжения одного из участников (по жребию) – до 5 баллов;

наличие и состав медицинской аптечки, группового снаряжения – до 5 баллов.

Гать (преодоление заболоченного участка по кладям из жердей)

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 18. Имеются 6 жердей, 5 опор. Команда переправляется на целевую сторону и выносит жерди за ограничение. На жерди может находиться только 1 участник. На опоре – количество участников не ограничено. Можно опираться на жердь при переходе. Штрафные баллы начисляются за:

падение участника – 3 балла, участник заканчивает выступление в этом задании;

касание воды (земли) в опасной зоне – 1 балл;

потеря снаряжения – 1 балл (за единицу), но не более 3 баллов за одного участника.

Укладка бревна

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 30. Укладка бревна осуществляется силами команды с исходного берега в створ указанный судьями этапа на целевом берегу. Не заходя в размеченную опасную зону. Подъем и укладывание бревна должны контролироваться оттяжками-усами из основной веревки, закреплёнными за верхний конец бревна и удерживаемые в руках не менее чем по - одному участнику на каждом. Если в результате укладки бревно не попало в указанный створ на целевом берегу, оно вытягивается на исходный берег командой и прием повторяется. Участникам, работающим на оттяжках, запрещается наматывать веревку на руку, закладывать ее за корпус. Все участники команды на этапе работают в перчатках. Штрафные баллы начисляются за:

не прохождение этапа участником (если команда не уложилась в КВ) – 5 баллов за каждого участника;

работа на этапе без перчаток – 3 балла;

наматывание веревки на руку – 3 балла;

потеря снаряжения – 1 балл (за единицу);

нахождение в опасной зоне при укладке бревна – 3 балла.

Поляна заданий

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 20. Участники по выбору расходятся для выполнения заданий: 1 – определяет расстояние до недоступного предмета (штраф до 5 баллов), 1 – расстояние по карте (штраф до 5 баллов), 1 – азимут (штраф до 5 баллов), 2 – топографические знаки (штраф до 5 баллов). Штрафные баллы начисляются за неправильное выполнение заданий.

Азимутальный ход

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 10. Участникам выдается карточка с азимутами. Команда должна определить направление движения, добраться до объекта, найти контрольный пункт, вернуться к судье и назвать номер контрольного пункта. За неверное название контрольного пункта начисляется штраф – 10 баллов.

Сигнализация

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 18. Команда делится на 2 группы по 3 человека в каждой, расходится на расстояние 50-70 м и флажковой азбукой показывает по три элемента друг другу. За каждый неверно показанный или неверно отгаданный элемент начисляется штраф- 3 балла.

Вязка носилок и переноска пострадавшего

КВ=8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 35. Жерди, 6 веревок \varnothing мм, – судейские. Команда изготавливает носилки из рамы, имеющей жесткую конструкцию, без изменения размеров по диагонали, и 2 штормовок. Рама носилок выполняется из двух продольных жердей и трех поперечных, которые связываются шестью прямыми узлами. Команда укладывает свой коврик, условно «пострадавшего» из состава команды, и транспортирует по пересеченной местности, соблюдая правило: голова пострадавшего должна находиться выше ног.

Штрафные баллы начисляются за:

неправильное изготовление носилок – 10 баллов;

падение пострадавшего – 10 баллов;

ошибка при вязке узлов – 2 балла за каждую ошибку (отсутствие контрольных узлов, перехлест веревок)

потеря снаряжения – 1 балл (за единицу);

Бивуак

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 20. Имеется топор, дрова, кострище. Команда должна развести костер (дрова судейские) и вскипятить 1 литр воды (вода судейская) в котелке. За нарушение техники безопасности команде начисляются дополнительные штрафные баллы по усмотрению судьи по виду в зависимости от тяжести нарушения.

Вязка узлов

КВ = 8 мин., максимальное количество штрафных баллов – 12. Каждый участник команды, согласно жребию получает узел, который ему необходимо завязать. (возможные узлы: грейпвайн, встречный, «австрийский» проводник, проводник «восьмерка», схватывающий одним концом, булинь) Вся команда начинает одновременно завязывать свои узлы. Время на завязывание – 1 минута. Запрещается подсказывать, дотрагиваться до чужого узла – штраф 1 балл. За каждый незавязанный или завязанный неправильно узел начисляется штраф – 2 балла.

6. Туристическая полоса

Состав команды 7 человек, не менее 3 девушек. Соревнования проводятся на полосе препятствий и могут включать в себя следующие этапы: кочки, мышеловка, воздушная мышеловка, прохождение по качающемуся бревну, спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, лабиринт и другие этапы.

Команда преодолевает все препятствия, результат определяется по наименьшему суммарному времени, затраченному командой на выполнение всех этапов полосы препятствий.

Команда штрафуются, за потерю личного снаряжения и мелкие нарушения на 15 сек, за крупные нарушения - на 30 сек (не выполнение требований судьи). Обувь должна быть без металлических и пластмассовых шипов.

7. Личная турполоса

Участвуют 2 человека (мужчина и женщина) в связке.

Соревнования проводятся на полосе препятствий и могут включать в себя следующие этапы: кочки, мышеловка, воздушная мышеловка, прохождение по качающемуся бревну, спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, лабиринт и другие этапы.

Результат определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех этапов полосы препятствий.

Участник штрафуются, за потерю личного снаряжения и мелкие нарушения на 15 сек, за крупные нарушения - на 30 сек (не выполнение требований судьи). Обувь должна быть без металлических и пластмассовых шипов.

8. Футбол

Состав команды – 3 мужчин. Для игры используется площадка с маленькими воротами, команды играют два тайма по 5 минут астрономического времени, последняя минута – чистое время. Побеждает команда, забившая больше голов. В случае равного счета в групповом этапе, засчитывается ничейный результат.

9. Ринго

Играют две команды по 4 женщины. Ринго – спортивная игра с одним или двумя кольцами, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры — направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны. Розыгрыш кольца (колец) происходит до их падения или до команды судьи «стоп». Во время розыгрыша игрок может завоевать 1 или 0 очков, а команды 0-2 очка.

10. Интеллектуальная игра

Состав команды 6 человек. Игра не требует от участников команд специальной подготовки. Командам необходимо будет ответить на ряд вопросов на различные темы. Темы игры будут объявлены перед началом Турслета.

11. Песни у костра

В этом конкурсе принимают участие неограниченное количество участников команды. Техническое оснащение, звуковое оформление готовят команды. Критерии оценки: уровень исполнительского мастерства, артистизм, художественный образ, соответствие тематике. Тема конкурса: «Спортивные рекорды».

В зачет идет одна песня, которую команда выбрала. Выступление оценивает каждый член жюри по 10-бальной системе. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

12. Тур. биатлон

Участвуют 5 человек (не менее 2 девушек).

Соревнования проводятся в виде биатлона, включают в себя один или два огневых рубежа и выполнение заданий.

13. Московское ориентирование

Состав команды 5 человек, в т.ч. не менее 2 девушек. Каждому участнику команды выдается картосхема, согласно которой он должен пройти контрольные пункты. За каждый не взятый или взятый неправильно контрольный пункт участнику начисляется штраф – 30 секунд. Время, с учетом штрафа, каждого участника команды складывается. Победитель определяется по наименьшему времени команды.

16. Быт лагеря

Туристский быт оценивается в течение всего слета, без определенного расписания. Контрольный обход судейской коллегией стоянок проводится за 1 час до закрытия лагеря (обязательное условие отсутствие мусора). В соревнованиях участвует вся команда. Проверка проводится только в присутствии руководителя или капитана команды. Результаты проверки тут же доводятся до сведения команды с обязательным перечнем нарушений и недостатков для последующего их устранения.

Обязательные условия; весь мусор убирается в контейнер, закапывать мусор категорически запрещается, в яме хранятся только продукты. Итоговая оценка за быт выставляется перед подведением итогов. За нарушения командам начисляются штрафные баллы.

17. Завтрак туриста

В воскресенье после зарядки представителям команд выдается набор продуктов, из которых командам предстоит приготовить завтрак туриста. Добавлять посторонние продукты командам запрещается. Каждое блюдо оценивается жюри по 10 бальной шкале. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

18. Бадминтон

Состав команды – 2 человека (мужчина и женщина). Бадминтон - вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.

19. Силовая эстафета

Состав команды – 5 человек. Команде предстоит выполнить ряд заданий силовой направленности. Задания будут озвучены перед началом соревнований. Побеждает команда, прошедшая полосу за наименьшее время.

Приложение 5

Программа соревнований

21 июня, (пятница)

До – 18:00 Заезд участников, подача заявок.

18:30 – 19:00 Торжественное открытие соревнований. Приветствие команд.

19:00 – 20:00 Ужин

20:00 – 21:30 Конкурс Капитанов (мужчины)

21:30 – 22:30 Творческий конкурс «Весь мир театр»

23:00 Ночное ориентирование

23:00 Дискотека

01:00 Отбой

22 июня, (суббота)

7.00 – 8.00 Подъем

8.00 – 8.10 «Все на Зарядку!»

8.10 – 9.00 Завтрак

9.30 – 11.00 КТМ

11.00-13.00 Бадминтон, Силовая эстафета

12-00 – 13-00 Обед

13.00 –15.00 Турполоса, личная тур.полоса

15:00 – 19:00 Футбол – М, Ринго - Ж

19.00 - 20.00 Ужин

20.00 –21.30 Интеллектуальная игра

22.00 –23.00 Конкурс «Песни у костра»

23.00 – 01.00 Развлекательная молодежная программа

01.00 Отбой

23 июня, (воскресенье)

7.00 - 8.00 Подъем, туалет

8.00 – 08.10 «Все на Зарядку!»

8.10 – 09.00 Завтрак

09.00 – 12.00 Мос. Ориентирование, Тур.биатлон, завтрак туриста

12.00 – 13.00 Обед

13.00 – 14.00 Уборка территории и сдача оргкомитету

14.00 – 15.00 Награждение победителей. Торжественное закрытие слета

15.00 Отъезд

Упражнение 1. Упражнения для проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт»

Для проверки и закрепления данного материала можно использовать следующие задания:

. Тренер показывает ориентиры по таблице или карте, ребята называют, что это такое. И наоборот тренер называет ориентир, а занимающиеся находят его на карте или рисуют его на листе бумаги.

. Руководитель словами описывает «нитку», по которой двигаются участники, а их задача следить по карте за движением.

. Ребята по очереди описывают словами, что они бы видели на местности перед собой и вокруг себя, двигаясь по нарисованной на карте «нитке».

. Тренер схематично рисует на чистом листе бумаги в увеличенном масштабе (в 2-3 раза) некоторые фрагменты из карты (примерно 1х1см). Изображение не должно быть точным воспроизведением кусочка карты, а отражать наиболее характерные и важные элементы местности с точки зрения бегущего спортсмена. Задачей учеников является отыскивание по этому рисунку соответствующего кусочка на карте. Это упражнение можно проводить в различных вариантах:

- а) отыскать визуальным сравнением в произвольном месте карты;
- б) на память;

в) при физической нагрузке в виде эстафеты.

Все выше перечисленные задания могут выполняться в помещении.

Для практического ознакомления юных спортсменов с условными знаками руководитель выводит их в лес. Показывая ребятам ярко выраженные ориентиры, тренер просит показать их на таблице, или если есть карта этой местности то на карте. Особое внимание необходимо уделить сущности передачи рельефа местности. Так как знаки изображения масштабных форм рельефа - горизонтали, вызывают у ребят значительную сложность при чтении карты.

Тренировочные дистанции необходимо проводить вначале по линейным ориентирам при этом КП ставятся на перекрестках развилках или поворотах дорог. Для начинающих такую дистанцию можно спланировать в виде звездочки, где ребята после взятия одного или двух КП, возвращаются на место старта это, позволяет им увереннее чувствовать себя в лесу. Для начинающих также хорошо использовать маркированную трассу - сначала по дорогам, а потом по крупным ориентирам. Целью этих заданий является точная ориентировка карты ее чтение контроль расстояния и направления.

Для совершенствования техники чтения карты тренировочные дистанции усложняются, КП уже ставятся не только на линейных ориентирах, но и на крупных формах рельефа - полянах и т.п. С этой же целью занимающимся дается задание - пробегание "нитки". Для этого на карте рисуется линия. Идя по этому маршруту, ребята встречают КП, и указывают их местонахождение в карте. Чтобы успешно выполнить это задание необходимо точное чтение карты. В зависимости от подготовленности занимающихся нитка может быть различной сложности.

Упражнение 2.Обучение точному чтению карты в районе КП.

Для приобретения уверенности нахождения в точке КП и навыка чтения карты применяют следующие задания:

. Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть “ложные” КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на “ложном” КП дается штраф.

. Спортсмен получает карту с дистанцией. На трассе некоторые КП отсутствуют. Какие именно КП отсутствуют занимающийся не знает, поэтому он должен бежать на все КП. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму КП.

Упражнение 3. Обучение чтению карты на бегу.

1. Самое простое задание для выработки данного навыка - это чтение произвольной карты во время кросса. При этом спортсмен может выполнять различные задачи: выбор пути на КП, отслеживание различных перепадов высот. Местность, по которым проводятся кроссы, желательно усложнять по такой последовательности: шоссе, грунтовая дорога, лесная, полевая дорожная сеть, поляна, белый лес, “зеленка”, болото, рельеф.

. Тренер или спортсмен, который знает местность, ведут группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафует. Это задание имеет смысл только при высоком темпе. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун усложняет задачу путем частого изменения направления. Потерявшему контакт с картой необходимо дать

возможность восстановиться в карте. Это можно сделать двумя способами: в лесу и на карте спортсмена есть КП, к которым тренер иногда выводит группу, на трассе есть места с однозначными ориентирами

. Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной “нитке” и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

. Может применяться работа в парах. При этом спортсмены делятся по двое, они должны быть примерно одинаковой квалификации. Один занимающийся получает карту с нечетными КП, а другой с четными. От старта первый спортсмен ведет пару на КП 1. Второй спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д. При таком задании время мерить не стоит, так как в противном случае спортсмены в паре будут стремиться к сотрудничеству.

Упражнение 4. Совершенствование определения расстояния с помощью шагов

1. Во время азимутальной тренировки;

. На карте и местности планируется трасса, которая разбита на участки, где спортсмен может проконтролировать, а затем и проверить правильность измеренного расстояния. Результат записывается в карточку. Тренер на финише оценивает результат;

. Карта находится у тренера, и он ведет группу по местности, ребята определяют расстояние между точками, которые указывает тренер.

Для начинающих задание ставится на дорогах и расстояние они должны определить сразу на конце участка. Позже применяются участки в лесу. Длина участков должна быть разной.

Упражнение 5. Определение расстояния по карте.

По карте можно определить расстояние от КП до КП или до какого ни будь ориентира. С помощью линейки или визуально измеряется по карте расстояние между нужными объектами, потом измеренное расстояние умножается на масштаб.

. Начинающие измеряют расстояния с помощью линейки. Даются задания по визуальному определению расстояния на карте.

. На чистом листе бумаги наносится несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отчерчивается по одному отрезку произвольной длины от 1 до 15-20 см. Ребята определяют на глаз длину каждого отрезка и подписывают под ними полученный результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время потраченное на выполнение задания и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 с. штрафа).

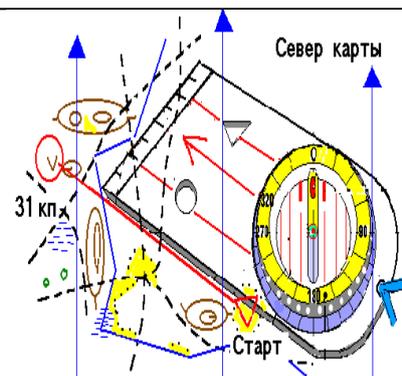
. Участнику выдается лист чистой бумаги на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий и карточка с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в прошлом задании у более подготовленных ориентировщиков можно засекают время выполнения задания.

. Занимающимся выдается карта с нанесенными на ней точками КП. Не соединяя точки прямыми линиями необходимо на глаз определить расстояние между КП.

Упражнение 6. Обучение движению по азимуту.

Порядок действий:

1. Держи компас в руках, чтобы он был в горизонтальном положении по отношению к земле. 2. Наложь компас на карту. Край платы компаса должен соединить исходную точку (старт), и конечную (КП). 3. Поверни карту вместе с компасом так, чтобы положение магнитной стрелки совпало с направлением магнитного меридиана (север-юг). 4. Поверни колбу компаса так, чтобы Север стрелки компаса был в зоне между «рисками» на колбе и показывал 0 градусов. 5. Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.



Упражнение 7. Упражнения для обучения движения по азимуту.

Закреплению у ребят навыков движения по азимуту способствуют различные упражнения. Для начинающих можно использовать любую площадку типа стадиона, на которой ставятся КП. Их местонахождение указывается на схеме. Возможно размещение ложных КП. Спортсмен получает схему трассы и с помощью компаса преодолевает ее. Такое задание позволяет обучать определению и взятию азимута на малых расстояниях при непосредственном контроле тренера, что очень важно для начинающих.

Для более подготовленных спортсменов задание можно уже проводить в лесу:

. Спортсмен снимает азимут с карты и бежит в данном направлении до заданной линии, которой может служить дорога, просека, граница леса и т.п. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, потом ошибки обсуждаются

и если одна ошибка повторяется несколько раз, то необходимо сделать корректировку. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, в лесу на линии можно установить КП.

. Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Каждый сектор наклеивается на отдельную карточку и указывается направление север-юг. Спортсмен берет карточку-сектор и с помощью компаса и оценки расстояния бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой. Местность с большим количеством точных привязок упрощает задание. Поэтому лучше пользоваться пустой местностью (рис.1).

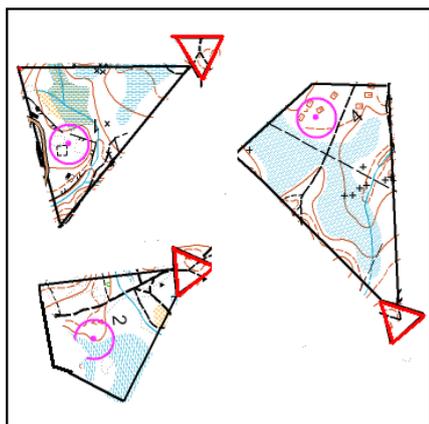


Рис.1 . Задание для обучения движения по азимуту.

. Следующее задание называется “Швейцарская игра” целью ее является тренировка азимута и точная работа с картой в районе КП. Для спортсменов подготавливают карты в виде “окошек”. Производится это следующим способом. Несколько карт положить точно друг под друга и аккуратно вырезать “окна”. Карту с вырезанными окнами положить на чистую бумагу и сами “окна” карты приклеить к чистой бумаге в соответствующих местах. Потом дорисовать линии С-Ю. Когда подготавливается карта, то “окошек” можно сделать больше чем нужно на данной тренировке с тем, чтобы их использовать на других тренировках. В

“окнах” рисуются КП, которые спортсмен должен отыскать по азимуту. Эта “Швейцарская игра” может применяться при “звездном” беге или при беге в заданном порядке (рис. 2).

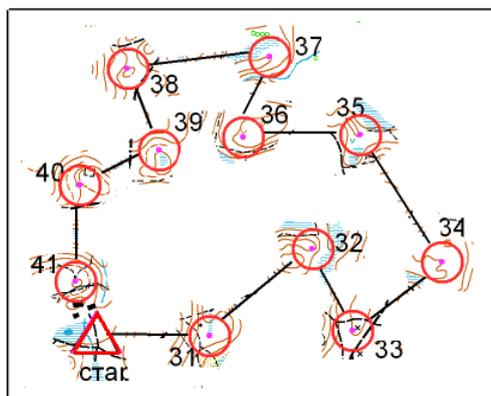


Рис. 2. Задание для обучения движения по азимуту. «Швейцарская игра».

5. Звездный бег по белому листу. Под нормальную карту подкладывается белый лист бумаги и острием иглы прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе рисуется старт-финиш, линии С-Ю и записывается масштаб. Спортсмен, пользуясь картой и оценивая расстояние должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта вновь бежит на следующий КП и т.д. Эта форма хороша для начинающих, т.к. руководитель стоящий на старте осуществляет непосредственный контроль за выполнением задания занимающимся (рис.3).

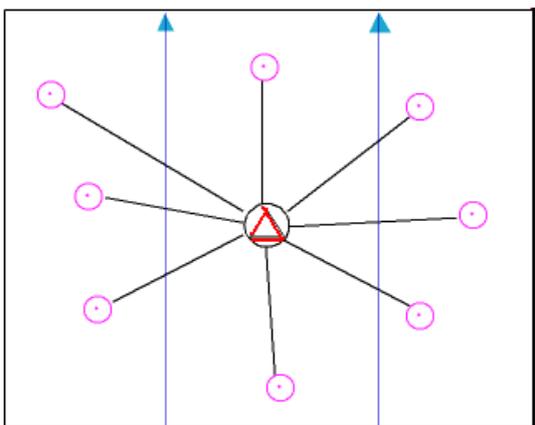


Рис. 3 .Задание для обучения движения по азимуту. Звездный бег.

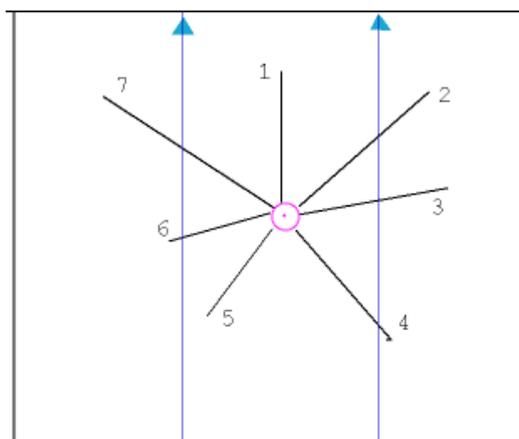


Рис. 4. Видоизмененный звёздный бег

. Это задание можно немного видоизменить. На белом листе не рисуется КП, а лишь лучи, исходящие от старта, на которых стоят призмы. КП выставляются от старта на расстоянии от 90 до 100 метров. Задание проводится в виде игры. Участники соревнуются, кто быстрее найдет все пункты. На некоторых лучах КП можно не ставить. Руководитель до старта оглашает общее количество КП и радиус их удаления. Никто из участников не знает на каких лучах нет КП. Как только кто-то найдет все КП, он сообщает тренеру, сколько он нашел и самое большое удаление пункта от старта (рис. 4).

. Для опытных спортсменов можно использовать следующее задание в виде игры. На старте спортсмену выдается белый лист, на котором

нарисовано местонахождение 2-3 КП. Занимающийся выбирает любое КП и бежит на него по азимуту. Если он попал на истинное КП, то там лежит информация о последующих 2-3 КП, если же он попал на ложное КП, то там нет никакой информации и спортсмен должен вернуться на старт и попробовать другой вариант. Это игра. В ней большую роль играет случай, но это хорошее развлечение, занятие приобретает эмоциональную окраску.

. Из карты вырезается “коридор”, ширина которого зависит от опытности занимающихся. В этом “коридоре” рисуются КП, которые необходимо взять по азимуту с возможностью чтения карты. Можно использовать хорошо знакомые спортсменами карты. При этом полосы коридора надо делать более узкими и длинными. При таком использовании карты местность не очень забегивается. Задание выполняется самостоятельно без контроля руководителя (рис.5).

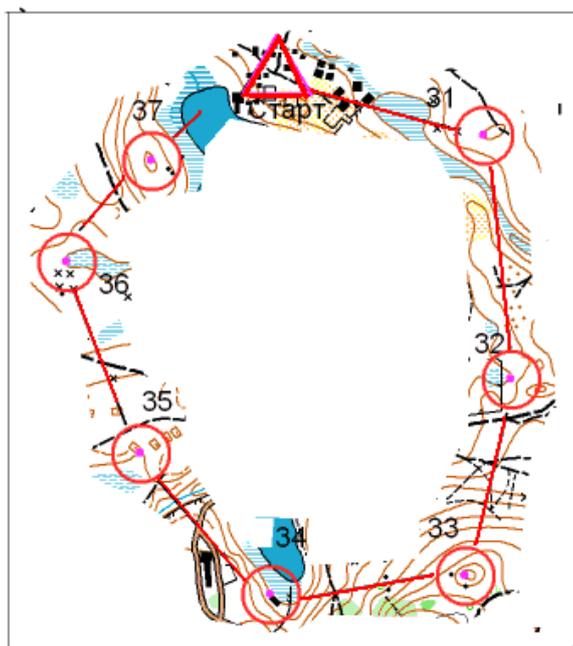


Рис.5. Задание для обучения движения по азимуту.

Упражнение 8. Выбор пути движения для начинающих .

Планируется дистанция в заданном направлении. К каждому ребенку прикрепляется более подготовленный спортсмен, который осуществляет контроль над тем, чтобы занимающийся четко выбирал вариант на КП и реализовал его.

Для начала надо планировать дистанцию с несложными вариантами движения, а потом постепенно усложнять.

Такое же задание можно выполнять в парах, когда спортсмены поочередно контролируют друг друга.

Наиболее подготовленные спортсмены выполняют задания по выбору пути самостоятельно. Они уже выполняют задание не просто по выбору варианта движения, а по выбору лучшего пути. Необходимо разбирать дистанции, выбирать несколько вариантов движения от КП до КП и оценивать какой из них лучше, при этом учитывается длина варианта, пересеченность и проходимость местности, по которой проходит выбранный путь. Данное задание можно выполнять по произвольной карте без сочетания с физической нагрузкой либо во время легкоатлетического кросса или можно сочетать выполнение этого задания с тренировкой отметки на КП.

Для выбора лучшего пути движения используется задание, которое проводится по карте, где возможен выбор нескольких вариантов движения. На старте спортсмен выбирает несколько путей на КП, и поочередно в одинаковом темпе пробегает по выбранным вариантам, засекая время прохождения каждого пути. Когда все пробегут, этот участок производится оценка всех вариантов и определяется оптимальный.

Можно на КП по разным вариантам запускать сразу несколько человек, но для оценки оптимального варианта группы одновременно выбегающие на КП по разным вариантам надо скомплектовать из занимающихся одинаковой подготовки. Поиску лучшего варианта на КП способствует дистанция по выбору.

Ребятам выдается карта, где нарисованы КП, не соединенные линиями. Их задачей является найти самый лучший вариант бега на все КП. Но надо понимать, что самый короткий путь не всегда наилучший. Иногда лучше воспользоваться дорогой идущей в стороне, но выводящей почти к самому контрольному пункту, чем пути напрямик через захламленный лес. Поэтому, решая проблему выбора пути, ребята должны учитывать не только длину пути и скорость движения, но и надежность выбранного варианта, при котором возможность сбиться с пути минимальна. Поэтому детям на первых порах лучше выбирать маршрут по дорогам, просекам, тропам, открытым и полуоткрытым участкам местности.

Упражнение 9 Выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении.

Ребятам выдается произвольная карта с дистанцией заданного направления. Им дается информация о данной местности и на основе ее они выбирают маршрут движения. Потом информация меняется и уже на основе этой информации ребята должны спланировать путь своего движения.

Для получения стратегической информации о данной местности, на основе которой выбирается тактика, проводятся специальные тренировки.

Планируется дистанция с множеством КП, которые ставятся на различные ориентиры. Целью тренировки является посмотреть какие фрагменты местности как будут нарисованы.

Для определения характера проходимости местности планируется нитка, идущая по лесу разной проходимости, по болотам, по дорогам имеющим разную градацию.

Тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

Упражнение 10. Для определения времени затрачиваемого на отметку проводится специальная тренировка.

Планируется круг, на котором ставится несколько призм. Ребята бегут по этому кругу и делают в карточки отметку на КП. После этого они пробегают этот круг с той же скоростью без отметки. Время обеих заданий засекается и из первого вычитается второе для определения времени затраченного на отметку на всех КП и находится среднее время затраченное на отметку одного КП.

Цель дальнейших тренировок сократить это время при сохранении аккуратной отметки.

Такую тренировку можно проводить время от времени для контроля произошедших изменений.

Тренироваться в отметке прохождения КП можно на тренировочных соревнованиях, а так же на специально организованных занятиях. Отметку КП можно сочетать с работой с картой.

