

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Краснооктябрьский
муниципального района Большечерниговский Самарской области
тел. 8(846) 72 - 41 - 2 – 96
kr-school@yandex.ru

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
пос. Краснооктябрьский
(Н.А.Коба)
« 12 » сентября 2012

ПРЕДПРОФИЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Туризм – основа выживания

Автор программы: **Файзулин Урал
Гизатулович**

Место работы: ГБОУ СОШ пос. Краснооктябрьский
пос. Краснооктябрьский муниципальный район
Большечерниговский Самарская область

пос. Краснооктябрьский
2012г.

Информация об авторе программы

Название программы	Туризм – основа выживания
Фамилия	Файзулин
Имя	Урал
Отчество	Гизатуллович
Место работы	ГБОУ СОШ пос. Краснооктябрьский
Должность	Учитель физической культуры
Телефон контакта	8(846) 72 - 41 - 2 – 96, сот.89277101831
E-mail	<i>giz-yral@mail.ru</i>

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса рассчитана на обучение учащихся общеобразовательных школ в возрасте от 14 до 16 лет. Она состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм (техника и тактика);
- физическая подготовка (специальная подготовка);
- экология;
- топография и ориентирование;

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях. Теоретические знания целесообразнее вводить в процессе проведения практических занятий.

Вся программа рассчитана на 18 часов обучения, базируется на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей.

Основные цели и задачи программы

Данный курс имеет две цели:

1. по средствам туризма дать основы выживания в природной и техногенной среде.
2. предпрофессиональная ориентация, подготовка учащихся к самостоятельному профессиональному выбору.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: начальные знания в области пешеходного туризма, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, умело использовать приобретённые умения и навыки в области туризма в условиях выживаемости.

1. привитие первоначальных жизненно важных знаний в туризме
2. развитие самостоятельности у учащихся в определении качеств личности и их развитие
3. обеспечение профессионального самоопределения
4. воспитание трудолюбия
5. обеспечение учащимся самопознания, изучения профессий связанных с знаниями и умениями в туризме (спасатель, проводник и т.д.)

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию посредством туризма;
- приобретение необходимых знаний в области туризма;
- приобретение навыков организации быта в природных условиях;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, готовых к труду и защите Родины;

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных разделов подготовки туриста, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Итогом прохождения программы является организация и проведение однодневного похода в рамках проекта «Экологическая тропа» (Приложение № 1) или «Недели походов» (Приложение №2).

План распределения учебного материала по разделам

№ пп	Наименование разделов	Количество часов	Система контроля
<i>I. Теоретические занятия</i>			
1.	Пешеходный туризм (техника и тактика)	2	Семинар
2.	Топография и ориентирование	1	Топографический диктант
3.	Физическая подготовка (специальная подготовка туриста)	1	Тесты
4.	Экология	1	Работа по карточкам
Итого:		5	
<i>II. Практические занятия</i>			
1.	Пешеходный туризм(техника и тактика)	4	На местности
6.	Топография и ориентирование	2	
7.	Физическая подготовка (специальная подготовка туриста)	2	Игры, эстафеты
8.	Экология	1	Экскурсии
Итого:		9	
Всего по I и II:		14	
2.	Однодневные походы	4	
Всего:		18	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Пешеходный туризм(техника и тактика)(6ч)

Целью данного раздела является подготовка учащихся к совершению походов. Проверка и закрепление всех знаний и умений должны происходить в период проведения однодневного похода. Иными словами, задача состоит в том, чтобы создать условия для долговременной адаптации организма к специфическим нагрузкам в походах, в прочном усвоении и применении знаний по пешеходному туризму.

Учащиеся должны знать и уметь:

- а) первоначальное овладение техникой передвижения на местности;
- б) приобретение навыков и умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;
- в) четкое знание и применение техники безопасности в походе как личной, так и групповой;
- г) адекватное поведение в экстремальных условиях;

д) Овладение туристическими навыками(Правильно выбрать вещи для похода, упаковать их в свой рюкзак, разжечь костер, предварительно подобрав нужные дрова к нему, разобрать и собрать палатку).

Технологический цикл обучения соответствует трем последовательным этапам: ознакомление с основными представлениями о туризме, овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение практических приемов организации быта в полевых условиях, совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода.

Под словами «техника» и «тактика» подразумевается сумма правил, способов, которые позволяют туристам безопасно и с наименьшей потерей сил и времени пройти маршрут и преодолеть все препятствия на нем. Техника и тактика - это дисциплина, сплоченность группы, режим движения, физические качества участников.

Для реализации данного раздела программы необходимо иметь следующий минимум туристического снаряжения:

- карабины - 10 шт.;
- веревка основная (10мм) - 1 шт. по 40 м;
- коврики полиуретановые – 15шт;
- системы - 6 шт.;
- рюкзаки - 15 шт.;
- палатки - 6 шт.

Теоретические занятия(2ч)

Значение туризма для укрепления здоровья и морально-волевых качеств учащихся. Знакомство с туристическими и экскурсионными объектами области, района. Цели и задачи похода, последовательность его подготовки. Комплектование группы и подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе. Выбор района похода и его изучение. Сроки проведения. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Выбор вещей для похода, укладка рюкзака (общие правила)(1ч)

Древесина и ее свойства. Выбор дров для костра. Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра, хранение и переноска очажных приспособлений. Виды палаток, их устройство и предназначение в зависимости от вида похода. Установка и укладка палатки. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Основы различных переправ (вброд, вплавь, параллельные веревки, маятник). Правила работы с веревкой.(1ч).

Практические занятия(4ч)

Обязанности в походе. Выбор района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение. Подбор продуктов питания и нормы их потребления. Правила поведения, техника безопасности на маршруте, на биваке (1ч).

Индивидуальная подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Разжигание различных видов костров. Устройство и установка палатки(1ч)

Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов(1ч).

Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, по бревну “Маятник”.

Умение вязать 4 узла (прямой, стремя, восьмёрка, проводник)(1ч).

Контрольные нормативы. Вязка 4 узлов (без страховочных узлов) – сек.

низкий	средний	высокий
110	105	60

Укладка рюкзака на время. Разжигание костра на время. Установка палатки на время.

Топография и ориентирование на местности(3ч)

Знания по топографии имеют большое практическое значение. Они в сумме с приобретенными навыками позволяют заранее по карте изучить местность предстоящего похода, ориентироваться во время движения и выдерживать заданное направление, обходить опасные участки местности. Все это способствует успешному проведению похода и является одной из основных задач подготовки учащихся. Практически туристу постоянно приходится ориентироваться, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки. Для начинающего туриста основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристическое путешествие.

Следующей задачей топографического блока является подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию. Для того, чтобы грамотно ориентироваться на местности, юному туристу необходимо владеть быстрым чтением карты, уметь контролировать расстояние и направление движения. Турист должен знать все топографические знаки, быстро и безошибочно определять их, а затем, как принято говорить, “читать карту”, т.е. свободно анализировать ее содержание и наполняемость.

Теоретические занятия(1ч)

Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью компаса и карты, а также без компаса. Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности. Тактика и техника прохождения маршрута. Топографические знаки: рельеф, растительность, дороги и т.д.(1ч).

Практические занятия(2ч)

Знакомство с различными картами. Их предназначение. карты области, края, района. Путешествия по карте. Диктанты по топографии (рельеф, растительность, искусственные сооружения)(1ч)

Выход на местность с сопоставлением топографических знаков. Компас. Азимут и расстояние. Движение по азимутальному маршруту, легенде. Выбор рационального пути на местности и на карте.

Игры, викторины, конкурсы. Игры: “Топограф”, “По следу”, задания на внимательность.

Контрольные задания. Топографический диктант из 20 знаков на время (1 минута). Соревнования по основам ориентирования «Коридорное ориентирование» (Приложение № 3).

Физическая подготовка(3ч)

В туризме достижение поставленных целей невозможно без физической подготовки, которая является составной частью подготовки туристов и в тоже время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Физическая подготовка - средство повышения физической дееспособности туриста, залог эффективности его технических и тактических действий.

Для физически развитого туриста характерна:

- высокая “вработываемость”, быстрое включение всех необходимых для работы механизмов и систем организма;
- “высокий предел работоспособности” при максимальном использовании энергетических и функциональных резервов;
- повышенная устойчивость к утомлению, а также к внешним неблагоприятным факторам;
- ускоренное восстановление после нагрузок.

При развитии физических качеств необходимо учитывать особенности детского организма, следует дифференцировать нагрузку. Для туриста необходима выработка следующих физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие.

Теоретические занятия(1ч)

Основы развития физических качеств человека: силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростных качеств. Первая медицинская помощь при различных травмах, переноска пострадавшего. Специальная подготовка юного туриста(1ч).

Практические занятия(2ч)

Упражнения для развития выносливости. Ходьба с рюкзаком.

Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.

Контрольные нормативы. Кросс:

Девушки. 2000 м	Юноши. 3000 м
Низкий 14.30 мин	18.30 мин
Средний 13.30 мин	17.30 мин
Высокий 12.30 мин	16.30 мин

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа с туристическим снаряжением).

Контрольные нормативы. Бег 60 м(сек.)

девушки	юноши
Низкий 10,7	10,5
Средний 10,2	9,7
Высокий 9,7	8,8

Упражнения для развития силы. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, переноска пострадавшего.

Контрольные нормативы. Подтягивание (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

девушки	юноши
---------	-------

Низкий 6	9
Средний 8	10
Высокий 10	11

Упражнения для развития ловкости. Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну.

Контрольные нормативы. Челночный бег 3x10м (сек).

девушки	юноши
Низкий 9,7	8,6
Средний 9,0	8,2
Высокий 8,5	7,7

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, спуски и подъемы различной крутизны.

Контрольные нормативы. Наклоны вперед из положения сидя:

девушки	юноши
Низкий 7 см	4 см
Средний 14 см	10 см
Высокий 20 см	12 см

Экология родного края(2ч)

Важное значение для формирования экологической культуры обучающихся имеет изучение природной окружающей среды.

В процессе занятий дети расширяют экологические знания и овладевают эколого-туристическими навыками и умениями.

Изучая данные темы, ребята получают возможность лучше узнать, изучить свой край, усвоить школьную программу по географии и биологии, принять практическое участие в охране и преобразовании природы родного края.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в однодневном походе.

Теоретические занятия(1ч)

Туризм – охрана природы. Виды природоохранной деятельности туристов на маршруте. Наблюдения за погодой в походе. “Захоронение” бытовых отходов в походе. Виды природоохранной деятельности туристов.

Практические занятия(1ч)

Закрепление навыков эколого-туристических, поведенческих, опознавательных, организация экологически чистого бивака. Определение степени рекреационной нагрузки в

зонах массового отдыха и туризма. Обследование уголков местной природы и мест, связанных с экологическими нарушениями, для организации экологической тропы.

Контрольные задания. Викторина “Знаешь ли ты свой край?”

Итоговый однодневный поход(4ч)

Практическое использование приобретённых знаний, умений, и навыков на маршруте однодневного похода протяжённостью 8 километров (Приложение №2).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

К разделу “Туристические навыки.

Основы пешеходного туризма, техника и тактика пешеходного туризма”.

1. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. - Кишинев, 1983.
2. Вашлаки К.Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. - Кишинев, 1989.
3. Дрогав И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990.
4. Верба И.А., Голицын С.М. Туризм в школе(книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.
5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990.
6. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
7. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.:Фис, 1987.
8. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, Пешеходный туризм. - М.: Фис, 1990.
11. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
12. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
13. Лупандин С.А., Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
14. Минделевич С.В. Туризм для всех. - М.: Знание, 1988.
15. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
16. Расторгуев М.В., Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
17. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
18. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
19. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. - М.: Советский спорт, 1988.
21. Штюрмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

К разделу “Физическая подготовка”.

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
7. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
8. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
9. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 1986.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
11. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
12. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
13. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтр. Физкультура и спорт, Малая энциклопедия. Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М.: Радуга, 1982.

К разделу по топографии и спортивному ориентированию.

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
4. Беляков Л.В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
5. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1978.
9. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся). - Минск: Народная света, 1979.
10. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Фис, 1983.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

Экологии.

1. Алабин П.В. Самара 1586-1886 годы (Вступительная статья и составление Кабытова П.С.) - Самара: Книжное издательство, 1991.
2. Барашков В.Ф., Дубман Э.Л., Смирнов Ю.Н. Самарская топонимика. - Самара: Самарский университет, 1996.
3. Бирюков В.М. Этнография Самарского края ХУШ-ХХ веков. - Самара, 1994
4. Васильев И.Б. У истоков Самарского Поволжья. - Куйбышев: Книжное издательство, 1986.
5. Воронов Ю.Б. 100 избранных маршрутов для путешествий на байдарке. - М.: Мир, 1993.
6. Гейхман Т.В. Экологическое воспитание школьников. - Кишинев, 1989.
7. Голубков С.А. О Волге наше слово. Литературно-краеведческий сборник. Куйбышев, 1987.
8. Захлебный А.Н. На экологической тропе (Опыт экологического воспитания). - М.: Знание, 1986.
9. Завальный А.Н. Украинские этюды. - Самара: Самарский университет, 1996.
10. Завальный А.Н. Самарский краевед. Историко-краеведческий сборник. - Куйбышев, 1990.
11. Завальный А.Н. Историко-краеведческий сборник. - Самара, 1994.

12. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей Среды. Учебное пособие. - М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Кабытов П.С., Хамков Л.В. Самарская летопись: Очерки истории Самарского края с древнейших времен до начала XX века. В 2 книгах. - Самара, 1993.
14. Кабытов П.С., Завальный А.Н. Самарское наследие. 1994.
15. Куприна Л.С. Программы кружков Юные экологи-краеведы, Туристы- экологи, Младшие инструкторы по туристско-краеведческой подготовке. - М.: ЦРИБ Турист, 1991.
16. Копылов А.П. Березовые дожди. - Куйбышев, 1973.
17. Кузьменко С.Е. Легенды и были Жигулей. - Куйбышев, 1979.
18. Кузьменко С.Е. Жемчужины Жигулей. Легенды, сказы, предания. -Куйбышев, 1982.
19. Криволуцкая Л.Н. Куйбышевская область. - М.: Фис, 1987.
20. Матвеева Г.И. Край Самарский /Под ред. Л.В.Хамкова/. - Куйбышев, 1984.
21. Матюцкий С. Туристу о растениях. - М.: Профиздат, 1988.
22. Пачи П.И. Туризм и краеведение в системе учебно-воспитательной работы в группе продленного дня. - Кишинев, 1989.
23. Стрижев А.Н. Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.

Приложение

Экологическая тропа (Приложение №1)

Экологическая тропа – это радиальные маршруты походов, которые проложены в окрестностях п. Краснооктябрьский. В данной программе участвует весь педагогический коллектив школы (80 детей и 12 учителей), а также родители учеников.

Цель каждого похода. 1. Ознакомление с интересным природным объектом или неблагоприятной экологической обстановкой на одном из участков окрестностей села. 2. Практическое использование здоровьесберегающих технологий средствами пешеходных походов.

В неё входят: природные памятники растительного происхождения, родники, геологические и археологические объекты, комплексные, экологически опасные участки. Совершая походы, школьники видят красоту нашего края, как много интересного вокруг нас. Но в то же время есть места, где сильно нарушено экологическое равновесие, и в этом виноват человек. Эти участки родной природы ждут помощи. И она приходит в лице детей ГБОУ СОШ п. Краснооктябрьский. Концепция экологического образования и просвещения в программе детского объединения «Туризм» (**объект, предмет, цели и задачи**).

Экологическая система образования, которая опирается на здоровьесберегающие технологии апробирована и даёт хорошие результаты на протяжении многих лет.

Объектом экологической работы являются учащиеся ГБОУ СОШ п. Краснооктябрьский Большечерниговского района Самарской области, охваченные внеклассной и внешкольной работой по туризму и экологии, а также дети из объединения «Эльбрус».

Предмет экологической работы – это процесс развития различных направлений деятельности школьников в экологии и туризме.

Целью экологической работы стало выявление закономерностей развития интересов детей в различных направлениях деятельности внеклассной и массовой туристско-краеведческой работы.

Основные задачи экологической работы следующие:

- укрепление здоровья детей и учителей в ходе эффективного использования здоровьесберегающих технологий в массовых туристических мероприятиях.
- наполнить нравственным, эстетическим и этическим содержанием экологическую работу и дать определённый объём экологических знаний, усвояемых детьми в различных условиях развития их познавательной деятельности.
- использование наиболее эффективных путей, форм и методов развития познавательной экологической и туристско-краеведческой деятельности учащихся.
- функционирование разработанной программы по экологии.

Любить свой край, оберегать его первозданную красоту, с детства входить в природу с чистыми помыслами – это задача, поставленная нами в путешествиях по экологической тропе нашего края.

Экологическое проектирование.

"Экологическая тропа-путь к твоему здоровью"

(из опыта работы детского объединения «Эльбрус» ГБОУ СОШ п.Краснооктябрьский)

Примерные объекты экологической тропы.

1. Стоянка первобытного человека.

На излучине старого русла р. Большой Иргиз, в 500 м от железнодорожной пути (на юг) в 1985 г. сотрудниками областного комитета по охране памятников была открыта стоянка первобытного человека раннего железного века. Площадь стоянки 40 x 80 м², глубина залегания культурного слоя 45 см. место покрыто степной растительностью и при сильных паводках реки не размывается. Сохранность этого интересного археологического объекта от природных разрушений хорошая. Участок степной растительности с излучиной старого русла р. Б. Иргиз и внутренние тайны земли всегда манят сюда ребят.

2. Развалины гидроэлектростанции «Шум».

Интересный экскурсионный памятник комплексного типа. В 1932 г. сильным весенним половодьем р. Б.Кинель была разрушена плотина Тимашевской гидроэлектростанции. Мощный водяной поток разрушил и само здание электростанции. Сейчас эти нагромождения каменных глыб с шумными водопадами и перекатами, заросшие старыми тополями и представителями горной растительности представляют собой интересный рукотворный «горный» ансамбль.

3. Березовая роща.

Березовая роща находится на восточной окраине п.Тимашево, в лесу на расстоянии 1,5 км от развалин гидроэлектростанции. Это искусственные лесонасаждения, состоящие из березы бородавчатой и желтой акации. Возраст насаждений 45 лет, площадь 150x80 м². Эта живописная роща, стоящая белым природным островком среди чернолесья, требует постоянной охраны от самовольных порубок, добывания березового сока.

4. Сосновый бор «Шишка».

Единственный сосновый бор в Кинель – Черкасском районе, посаженный в начале XX века директором сахарного завода Бузковым С.П. (1893 – 1917 г.г.). Интересный памятник природы, где представлена растительность из хвойных лесов во всей своей красе. Экология соснового бора в опасности, так как на его территории (площадь

составляет 30000м²) находится насосная станция по закачке соленой воды в нефтеносные пласты. Бор взят под постоянное наблюдение Тимашевскими школьниками.

5.Стоянка Чебенли – Тюба.

Археологический памятник нашей области. В 1974 г. при рытье силосных ям было вскрыто неизвестное захоронение XVIII века (была найдена монета 1775г.). по документам Уфимского архива одна из стоянок оседлых башкир располагалась между нынешними с.Морково и называлась тогда Чебенли – Тюба. Дождевые потоки и талая вода, разрушая глинистые откосы ям, обнажают человеческие останки, давая возможность любителям археологии ознакомиться с особенностями захоронения древних башкир и их верованиями о загробном мире.

6.Попов родник. Родник у п. Сад-город.

Данные родники требуют благоустройства и постоянной очистки, что и делают ученики нашей школы. Примечательно то, что вода данных родников слабо минерализована и имеет целебные свойства. Это подтверждают местные охотники, они заметили, что лоси часть приходят пить воду именно в Попов родник. Раньше из родника воду брали для церковных нужд, отсюда и название.

7.Овраг «Трех бугров».

Находится на западной стороне р.п. Тимашево. Он представляет собой интересный геологический объект наблюдений. Длина оврага 500 м, ширина в самом широком месте – 60 м. Он сложен из глин разного цвета, ниже глин чистые пески. В серых глинах, на высоте 2,5 м от травяного покрова, нами найдены отпечатки раковин, в частности мидий, а также водорослей. Эти древние моллюски и водоросли – обитатели Акчагыльского моря, которое заливало обширное пространство около миллиона лет назад. Ручеек, который протекает по дну оврага, дождевые потоки и талая вода постоянно увеличивают эту «рану земли», придавая ей все более колоритный вид. Поскольку овраг находится на неудобном для земледелия участке, приостанавливать его рост нет смысла.

8.Свалка.

Самый большой по величине экологический объект со сложной обстановкой, является основным источником загрязнения почвы и частично грунтовых вод. Необходим постоянный мониторинг учеников, а также постоянные экологические десанты.

9.«Лесопосадки Гродского».

Интересный памятник природы лесной растительности. В 1972 г. объявлен памятником природы Самарской области. Эти лесозащитные полосы были созданы агрономом Гродским А.А. в 1894-97 г.г. Путешествуя по этим тенистым посадкам, видим как лесополосы помогают человеку в борьбе за большой урожай. Уже сто лет этот «искусственный» лес стоит на страже полей от суховея и холодных ветров.

Много интересного и нового о рукотворных лесах рассказывают школьникам сотрудники Тимашевского агролесомелиоративного опорного пункта, в ведении которого находятся «Лесопосадки Гродского».

10.«Поля фильтрации».

Очистные сооружения р.п. Тимашево имеют сложную экологическую обстановку и являются основным источником загрязнения воды в р. Елшанка. Много лет не реконструировались, что ведет к постоянным утечкам сточных вод. Находятся под постоянным наблюдением экологической группы нашей школы.

11. ТЭЦ Тимашевского ЖЭКа.

В период отопительного сезона постоянно, напрямую сливает «чистую» воду с системы охлаждения в р. Большой Кинель.

ПОЛОЖЕНИЕ(Образец)

о проведении «Недели походов» (Приложение №2)

1.Цели и задачи:

- изучение родного края,
- приобретение навыков и умений в организации и проведении туристических походов,
- совершенствование физических качеств,
- популяризация туристических походов по родному краю, как одну из форм активного отдыха.

2. Руководство соревнованиями

Непосредственное руководство по проведению «Недели походов» на воспитательную службу школы в лице Мамедовой З.Г. и тур организатора школы Файзулина У.Г.

Классные руководители являются руководителями туристических групп-классов, заместителями руководителя – родители учеников.

Помощниками классного руководителя являются учащиеся старших классов.

3. Время и место проведения

Походы проводятся с 25 по 30 мая 2006г. по маршрутам, ранее согласованными с воспитательной службой школы.

4. Участники «Недели туризма»

В походах принимают участие ученики I – X классов, не имеющие серьёзных отклонений по состоянию здоровья. В походах активное участие принимают родители.

5. Программа соревнований.

Старт всех походов осуществляется с территории школы с оформления маршрутного листа, дающего право отправиться в путешествие по родному краю. Перед походом классный руководитель инструктирует участников похода о правилах техники безопасности на маршруте и на привале. Подведение итогов похода проводится в форме отчёта, который сдаётся в школьный музей. Для организации и проведения походом, школа выдаёт имеющийся туристический инвентарь классному руководителю.

6.Определение результатов; награждение победителей.

Результат участников «Недели туризма» определяется следующим критериям: а) массовость, б) привлечение родителей, в) работа в походе (краеведческая, экологическая), г) отчет о походе. Участники, занявшие призовые места – награждаются дипломами и призами.

Победители определяются по возрастным группам.

Туристические советы
КОЗЬМЫ ПРУТКОВА
(в мыслях и афоризмах).
1854г.

- 1.Магнит (компас) показывает на север и на юг, от человека (туриста) зависит избрать хороший или дурной путь...!
- 2.Во всех частях земного шара имеются свои, даже иногда очень любопытные, другие части.
- 3.Глядя на мир, нельзя не удивляться!
- 4.Всегда держись начеку!
- 5.Не ходи по косогору, сапоги стопчешь!
- 6.Не будь цветов, все ходили бы в одноцветных одеяниях!
- 7.Ветер есть дыхание природы.
- 8.Даже летом, отправляясь в поход, бери с собой что-либо теплое, ибо можешь ли ты знать, что случится в атмосфере?
- 9.Дружба согревает душу, платье - тело, солнце и печка - воздух, а костёр согревает всё.
- 10.Приятно полоскать дитя, но всего необходимее полоскать рот.
- 11.Человек! возведи взор свой от земли к небу, - какой, удивления достойный, является там порядок!
- 12.Новые сапоги всегда жмут.
- 13.В спёртом воздухе при всем старании не отдышишься.

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ.

- 1.Туристический поход- это не прогулка, а спорт, отдых, знания.
- 2.Турист - друг природы: охранять природу значит охранять Родину.
- 3.Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.
- 4.В походе семеро одного ждут.
- 5.Если тебе трудно, помоги товарищу и тебе станет легче.
- 6.Не бери в поход то, что может пригодиться, а бери лишь то, что необходимо.
- 7.Не бери в поход жажду, а захвати лучше хороший аппетит.
- 8.Каким бы ни был маленьким кусочек оставшегося хлеба, в походе его делят на всех.
- 9.Нельзя понять смысл туризма сидя дома.
- 10.Все в походе делай сам, не рассчитывай на мам.
- 11.Плохой поход бывает только у плохих туристов.

Примерный план походов.

Маршруты походов

учащихся ГБОУСОШ п.Краснооктябрьский для проведения «Недели походов» с 22 по 28 мая 2013 г. в окрестностях п. Краснооктябрьский.

Класс	Вид похода	Маршруты, экскурсионные объекты	Длина пути (км)
1 по 4	Экскурсии	Знакомство с лесом, лугом, экологический десант по уборке мусора на маршруте.	2 – 5
5	Однодневные походы.	Овраг «Трёх бугров», изучение раковин четвертичного периода.	5 – 7
		Очистка родников в районе п.Кинзягулово.	7-8
6		Обследование лесной полосы.	8
7		Экологически неблагополучный объект - поля фильтрации	10
		Растительное сообщество «Лесопосадок».	10
8		Растительный мир в поймах р. Б. Иргиз.	10
9		Описание искусственных водоемов в окрестностях п. Краснооктябрьский.	14
		Факторы загрязнения реки Большой Иргиз.	14
10	Двухдневные походы.	Краснооктябрьский – Исток –Костино – Краснооктябрьский. Знакомство с прудами.	20
		Глиняный карьер и овраги у п.Кинзягулово.	20
11		Изучение башкирской стоянки XVII века у п.Кинзягулово.	20

ИНСТРУКЦИЯ

об охране труда при проведении прогулок, **туристских походов**, экскурсий, экспедиций.

/ ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха

1.3. При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок; потертости ног при неправильном подборе обуви;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из не проверенных открытых водоемов.

При проведении прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан сообщить об этом руководителю прогулки, туристического похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ.

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами

3. Требование безопасности во время ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ.

3.1 Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

Общая продолжительность прогулки составляет 1...4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1...2 классов—1 дня, 3...4 классов—3 дней, 5...6 классов—18 дней, 7. 9 классов—24 дней, 10... 11 классов—30 дней.

Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4 Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6 При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах

Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу

4. Требование безопасности в аварийных ситуациях.

При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании прогулки, похода, экскурсии, экспедиции..

Проверить по списку наличие обучающихся в группе

Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения-разработчика

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ЛИСТОВКА.

Юный турист, тебе следует знать, что за действия, которые приводят к разрушению почвенного покрова, гибели фауны и флоры, загрязнению водоёмов, ты несешь административную и уголовную ответственность. За нарушения, в результате которых страдает природа и окружающая среда, виновные привлекаются к уголовной ответственности сроком от 1 до 5 лет или облагаются денежным штрафом от 10000 до 500000 руб.

Особый урон почве наносят костры. Выжженный плодородный слой восстанавливается долгие годы. Для образования 18 сантиметров такого слоя, природе требуется 7000 лет. Поэтому, на стоянках и привалах костры нужно разводить только на камнях или на местах старых кострищ.

Помни, что для всех жителей рек и озёр необходим атмосферный кислород. Вот почему нельзя допускать загрязнения водоёмов остатками нефтепродуктов и жиров, образующих плёнку на поверхности воды, которая препятствует поглощению кислорода из воздуха. Вот почему выплеснутый тобой литр воды после мытья жирной посуды, загрязняет до 1000000 литров чистой воды.

Ты идёшь в лес, нелишне помнить, что в лесу ты гость. Не руби деревья на шесты и колышки для палаток, не ломай ветки для постройки шалашей и подстилки под палатку. Для костров используй валежник и сухостой. Уходя с бивака, погасите костёр. Бережно относись к цветам. Для букета их срезают ножом, а не рвут с корнями.

Насекомые: стрекозы, пчёлы, шмели, муравьи, большинство видов жуков приносят большую пользу. Берегите их.

Охрана природы - святая обязанность туристов.

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ, И ПРИРОДА ВСЕГДА БУДЕТ РАДОВАТЬ ВАС СВОИМИ КРАСОТАМИ!

Обязанности

классного руководителя в походе.

1. Определить состав участников похода, проинструктировать их.
2. Определить задачи похода.
3. В приказе по школе указать сроки проведения похода вашего класса, маршрут с указанием списка участников похода, а также ответственных за жизнь и здоровье детей.
4. Заранее выбрать район путешествия.
5. Изучить предложенный маршрут похода.
6. Распределить обязанности в классе во время похода.
7. Ознакомить всех участников похода с туристическими законами, советами бывалого туриста и правилами безопасности.
8. Возглавить подготовку снаряжения, одежды, аптечки, распределение груза между ребятами.
9. Соблюдать правило движения на маршруте, через 30 минут ходьбы привал на 10 минут.
10. Не допускать отставаний от группы при движении.
11. Организовать быт и культурно-развлекательный досуг детей.
12. Соблюдать правила купания детей.
13. Соблюдать гигиену приёма пищи, употребления воды, хранения пищевых продуктов.
14. Обеспечить сохранность школьного имущества в походе (при наличии) и собранного краеведческого материала.
15. Организовать обработку собранных материалов, передать их в школьный музей.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО ТУРИСТА.

1. Помни, что туристические походы обогащают знаниями, повышают культурный уровень, позволяют познать многие явления природы, ознакомиться с жизнью и бытом людей нашего края, развивают такие качества, как коллективизм, инициатива, взаимовыручка. Походы укрепляют здоровье, тренируют и закаляют организм.
2. Не иди, куда глаза глядят. Выбери маршрут и тогда ты увидишь мир.
3. Выбери своё дело, свою обязанность в походе и выполняй её добросовестно, тогда ты поможешь всему классу.
4. Помни, руки у туриста должны быть свободны - быстрее будешь идти.
5. Укладка рюкзака, это целая наука:
 - а.) положи рюкзак спинкой на землю,
 - б.) к спине и его дну уложи спальник или одеяло,
 - в.) положи тяжёлые вещи на дно (консервы, вторую обувь),
 - г.) потом, положи громоздкие вещи,
 - д.) затем, хрупкие вещи и продукты.
 - е.) в последнюю очередь клади то, что может понадобиться в срочном порядке (куртка, накидка от дождя).

ё.) в карманы разложи: аптечку, рем.набор, кружку, ложку, миску, гигиенические принадлежности. Запомни, что куда положил.

Рюкзак должен иметь плоскую и высокую форму. Тогда центр его тяжести будет расположен ближе к спине, поэтому нести его будет легче.

6. От питания в походе зависит многое. Важно помнить, что многодневные походы - это и тренировка, и отдых, и праздник.

7. Выбирай место для лагеря сухое, на полянке со сквозняком (комары и мошки не любят сквозняков).

8. Не забудь, уходя с места стоянки: а.) мусор сжечь на костре,

б.) консервные банки обжечь в костре, смять и закопать в землю,

в.) то, что могут съесть птицы и звери оставляют под деревьями на видном месте.

г.) не сожжённые дрова складывают в поленницу.

д.) костёр обязательно заливают водой и засыпают землёй.

Методические рекомендации по проведению соревнований по коридорному ориентированию (Приложение №3).

1. Коридорное ориентирование

– массовые детские соревнования, в которых участники самостоятельно при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных в коридорах и аварийных выходах здания школы, результаты которых определяются по времени прохождения дистанции и количеству отмеченных правильно КП.

По порядку прохождения и отметки КП, соревнования целесообразно проводить в заданном направлении (порядок прохождения КП определяет судья) .

Соревнования могут быть индивидуальные, эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно, причем каждый участник проходит только один этап), групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно).

По характеру зачета результатов можно проводить соревнования как личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику), так и лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам), а также командные (результаты участников засчитываются командам).

2. Место проведения и дистанция соревнований. Карта.

Соревнования могут проводиться в коридорах, холлах, рекреациях школы. Для увеличения полигона соревнований и сложности дистанции рекомендуется открыть часть учебных кабинетов, актовый и спортивный залы. Дистанция соревнований зависит от количества этажей в школьном здании, его площади и плана, количества КП. Дистанция соревнований планируется так, чтобы:

- для её прохождения требовались физическая подготовка и умение ориентироваться в коридорах помещения;

- было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;

- зрители не мешали участникам передвигаться по дистанции;

В эстафетных соревнованиях КП могут быть скомбинированы по-разному для различных команд, но все команды должны в целом пробежать одинаковые дистанции.

КП должны располагаться на ориентирах (стенах, окнах, дверях помещений и запасных выходах здания со стороны улицы и т.д.), обозначенных на карте и четко опознаваемых в коридоре или помещении с тем, чтобы месторасположение их

определялось однозначно. Размещать КП можно на высоте 0.5 - 1.5м, это даёт возможность усложнить поиск КП.

Дистанция оборудуется следующим образом:

- предварительный старт (место регистрации стартующих участников), технический старт, точка начала ориентирования, пункт выдачи карт лучше всего совместить и оборудовать в спортивном зале. Финиш (пункт передачи эстафеты) оборудуется в спортивном зале в том случае, когда количество участников соревнований не превышает 20 человек при раздельном старте. При большем количестве участников финиш организовывается в коридоре любого этажа. Табло у старта должно показывать стартовую минуту участника.

Для создания повышенного интереса старт можно оборудовать так, чтобы стартующие позже участники и другие лица не могли видеть карту. Места старта и финиша оборудуется плакатами с надписями «Старт» и «Финиш».

Если соревнования проходят в виде эстафеты, то зона передачи эстафеты делается в виде коридора длиной 10м и шириной 5м, обозначается плакатом с надписью «Финиш».

Для оборудования КП применяют знак в виде квадрата 5 x 5 см. Квадрат делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и красное внизу.

Каждому КП даётся обозначение, начиная с 31 (нежелательно использовать обозначения 66,68, 86, 89, 98, 99). По желанию организаторов КП снабжаются цветными карандашами (два, три карандаша одного цвета).

Карта - схема для коридорного ориентирования – это крупномасштабная специальная карта-схема, отражающая подробные черты коридоров здания в котором проводятся соревнования, составленная условными знаками. Основой карты может являться схема эвакуации учащихся из здания в случае пожара (которая есть в любом образовательном учреждении). Для карт применяется масштаб 1: 400, 1:500. Карта должна отображать различные характеристики и элементы коридоров, помещения (двери, окна, лестницы, расположение мебели, различных предметов (стационарных) в коридоре, а также расположение запасных выходов из здания).

Зарамочное оформление карты-схемы должно содержать: название карты, числовой масштаб, год составления, кем составлена карта, название соревнований, символы и эмблемы, условные обозначения.

3. Организация соревнований состоит из нескольких этапов:

- 1.) разработка и утверждение положения о соревновании (основной документ, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований). Положение должно содержать следующую информацию: наименование соревнований, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований, состав команд, условия подачи заявок и допуск к участию в соревнованиях, программа соревнований, определение результатов, награждение (Приложение №1).
- 2.) скомплектовать судейскую коллегия;
- 3.) получить разрешение на проведение соревнований от администрации;
- 4.) подготовить материально-техническое обеспечение соревнований;
- 5.) решить вопросы медицинского обеспечения соревнований;

б.) Обеспечить участников картами-схемами.

Перед проведением соревнований и приёмом заявок участники соревнований должны ознакомиться с положением о соревновании, которое вывешивается на доске объявлений.

При проведении командных соревнований заявка подаётся классным руководителем или капитаном команды. В заявке должны быть следующие сведения: на участие в каких соревнованиях подаётся заявка, от какого класса, фамилия, имя спортсмена, год рождения (Приложение №2).

Заявка

на участие в соревнованиях по коридорному ориентированию на приз «Деда Мороза -2013г.» от учащихся 5 класса

№	Ф.И.О.	Год рождения

Классный руководитель: _____

Капитан команды: _____

Приложение №2.

Заявка подписывается классным руководителем или капитаном команды.

На личные соревнования учащиеся имеют право подать заявку индивидуально.

Очерёдность стартов отдельных участников (команд) определяется общей жеребьёвкой.

Начинать соревнования лучше всего одиночным стартом, при котором участники стартуют по одному, с интервалом 30 сек. На эстафете необходимо применять общий старт для первого этапа. Если один из участников не явился вовремя на старт, стартовое время следующих участников не изменяется, а если явился с опозданием, то ему разрешается старт, но его результат будет отсчитываться от официального стартового времени. Карта выдаётся в момент старта.

Финишировать участники соревнований должны только по финишному коридору.

Линия финиша должна, четко выделяться и легко определяться спортсменом.

После пересечения финиша каждый участник должен сдать свою контрольную карточку и карту.

4. Контрольная карточка выдаётся участникам соревнований за 5 минут до старта первого спортсмена. За это время участник должен её заполнить (фамилия, имя, класс, возраст). Только после заполнения карточки, судья на старте записывает время старта участника.

1	2	3	4	5	К 1 этажа	6	7	8	9	10	К 2 этажа
Класс	Лет	Ф.И.О.				№	Старт		Финиш		Время
11	12	13	14	15	К 3 этажа	16	17	18	19	Резерв	Резерв

Образец контрольной карточки. Когда участник своим карандашом записывает номер КП. Соревнования в заданном направлении. Количество КП 19. Приложение №3.

31	32	33	34	35	К 1 этажа	36	37	38	39	40	К 2 этажа
Класс	Лет	Ф.И.О.				№	Старт		Финиш		Время
41	42	43	44	45	К 3 этажа	46	47	48	49	Резерв	Резерв

Образец контрольной карточки. Когда участник делает отметку карандашом, закреплённым на КП. Соревнования в заданном направлении. Количество КП 19.

Каждый участник должен отмечаться на своей карточке чётко и в соответствующей клетке на каждом контрольном пункте и соблюдая порядок прохождения КП в заданном направлении.

В зависимости от оборудования КП и обозначения на карте, отметки в контрольной карточке могут быть трёх видов:

1. На карте КП обозначены цифрами по порядку 1, 2, 3, и т.д.. Участник не знает какой номер(31, 49, и т.д.) КП находится под обозначением на карте. Двигаясь в заданном направлении и обнаружив КП, участник в своей контрольной карточке записывает номер КП. Как правило, отметка делается своим карандашом. .

2. Как вариант, вместо номеров, КП обозначаются буквами. В результате участник, двигаясь от одного КП к другому, составляет закодированное слово. Соответственно в каждой клетке карточки будет отмечаться одна буква.

3. Если КП оборудованы цветными карандашами, то отметка делается (перечёркивание клетки) в соответствующей клетке контрольной карточки на каждом контрольном пункте.

Если участник отметился неправильно, он может исправить ошибочную отметку в резервной клетке.

Как только участник отметил в контрольной карточке первые пять КП, он обязан отметить у судьи-контролера КП, который находится на первом этаже. Это необходимо для того, чтобы спортсмены не «собирали» КП по этажам. Количество судей-контролёров зависит от количества КП, а также от этажности в здания.

Для участников старших классов трассу можно оборудовать «ложными КП», которые ставятся в 2.5 метрах справа и слева от основного КП. Это способствует тренировке внимания у спортсменов при чтении карты.

Контрольное время высчитывается из расчёта 250% от ожидаемого времени победителя.

Результат участника или эстафетной команды определяется по времени прохождения дистанции и количеству правильно отмеченных КП. Вначале определяется результат тех участников, которые отметили правильно все КП, затем кто неправильно отметил одно КП и т.д., при условии соблюдения контрольного времени.

5. Обязанности участника соревнований:

- знать положение о данных соревнованиях;
 - соблюдать очерёдность стартов и своевременно являться на старт;
 - стартовать под номером, определенным жеребьевкой;
 - беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;
 - оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму;
- сообщить о нём на финише;
- на финише сдавать судьям контрольную карточку и карту;
 - при передачи эстафеты коснуться партнёра по команде в пределах зоны передачи;
 - спортсмен, сошедший с дистанции, обязан заявить об этом на финише, сдать контрольную карточку и карту.

6. Участником соревнований запрещено;

- после финиша выходить в район соревнований без разрешения главного судьи;
- изменять устройство (переносить, срывать, рисовать) оборудование (срывать цветные карандаши) КП;
- умышленно бежать с другим участником или за ним для получения выгоды от его способности в ориентировании.

Спортивная форма участника должна закрывать колени и локти спортсмена, стартовый номер должен быть ясно различим, на протяжении всей дистанции.

Счастливых стартов!