

Департамент образования Администрации городского округа  
город Рыбинск Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Принято на заседании  
педагогического совета  
от « 07 » 06 2022  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор Центра туризма и экскурсий  
\_\_\_\_\_ Косолюбова  
Приказ № 05/10/12 от 07.06.2022 г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

### Спортивное ориентирование и туризм

Возраст учащихся: 10-18 лет,  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 3 года

Автор:  
Седова Ирина Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Рыбинск  
Откорректирована в 2017, 2019 г., 2020, 2021 г., 2022 г.

## Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	3
1.1.Пояснительная записка .....	3
Образовательная область и объект применения .....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы .....	4
Цель и задачи дополнительной образовательной программы .....	5
Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	5
Возраст детей .....	6
Сроки и этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	6
Деятельность, используемые методы и формы.....	7
Формы и режим занятий .....	7
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	8
Формы подведения итогов реализации программы .....	10
Работа с родителями.....	10
1.2. Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы.....	10
«Спортивное ориентирование и спортивный туризм (216 часов).....	10
1.3. Содержание учебно–тематического плана 1–го года обучения .....	11
1.4. Содержание учебно–тематического плана 2–го года обучения .....	14
1.5. Содержание учебно–тематического плана 3–го года обучения .....	17
1.6. Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы .....	20
Лестница навыков .....	20
2.Комплекс организационно-педагогических условий .....	21
2.1.Календарный учебный график .....	21
2.2.Ресурсное обеспечение программы .....	21
2.3.Рабочая программа воспитания.....	22
2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год.....	24
2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы .....	24
3.Список используемой литературы .....	27
Приложение 1.....	28
Учебно–тематический план и содержание 4 и 5 года обучения.....	28

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1.Пояснительная записка**

### **Образовательная область и объект применения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и соответствующие локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова.

Походы, путешествия, экскурсии являются одним из любимых видов отдыха людей. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции - все это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности. Кроме этого, туризм отличается многообразием средств для восстановления и развития физических и духовных сил человека. Занятия спортивным ориентированием и туризмом положительно воздействуют на растущий организм. Тишина лесов, простор полей, ароматы и краски лугов - все это неповторимое многообразие красот родной природы создает приподнятое настроение, раскрепощает нервную систему, наполняет душу романтикой необыкновенного образа жизни.

В связи с изменением Правил по спортивному туризму, туристское многоборье перестало существовать, трансформировавшись в одну из дисциплин спортивного туризма. Именно с 2009 года в спортивном туризме выделились соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Соревнования по спортивной дисциплине – дистанции вида спорта – спортивный туризм, проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодоления с использованием технических, физических приемов и способов.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования заключаются в командном (индивидуальном, в экипажах или связках) прохождении дистанции (короткой – технической или длинной – тактико – технической: ралли, кросс-поход, контрольно-технический маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия,

выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

В отличие от других видов спорта, соревнования по туризму «... богаты содержанием различных действий (самообслуживание, выполнение различных общественных поручений, преодоление различных естественных препятствий во время которых проверяются знания, умения, навыки, способности участников и др.), являются средством воспитания и самовоспитания, формирования ценных социальных качеств личности – патриотизма, коллективизма, дисциплины, настойчивости, инициативы, трудолюбия, чувства долга и др.» (А.А.Остапец).

Соревнования отличаются также своей многогранностью и комплексностью, определенной сложностью. По своей сути туризм – это коллективный вид спорта, предполагающий командную работу на протяжении всей дистанции от старта до финиша и на всех ее отдельных этапах, в экстремальных ситуациях спортивной борьбы и природной среды. Это требует специфических особенностей, определяющих коллективный успех (победу) на дистанции соревнований: взаимодействие, взаимопонимание и согласованность, межличностные отношения, ответственность, доброжелательность и товарищество, командная тактико-техническая сработанность и взаимозаменяемость, способность спокойно, рассудительно, четко, согласованно и хладнокровно действовать в экстремальной ситуации.

Занимаясь спортивным туризмом и ориентированием, помимо приобретения дополнительных знаний по различным дисциплинам, таким как география, ОБЖ, анатомия и др., обучающиеся накапливают неоценимый в современной жизненной реальности опыт поведения, общения и даже, можно сказать, выживания. Ведь они гораздо раньше своих сверстников, познают опыт переездов, обустройства быта в полевых условиях, приготовления пищи в разных жизненных ситуациях, учатся приспосабливаться к различного рода природным метаморфозам и т.д. Все эти знания и умения учащиеся приобретают в первую очередь на тренировках на местности, соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и сборах.

Дополнительная образовательная программа «Спортивное ориентирование и туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы**

В Рыбинске ориентирование и спортивный туризм культивируются только в Центре детского и юношеского туризма и экскурсий, в отличие от Ярославля, где есть ДЮСШОР, специализирующаяся на подготовке ориентировщиков, и туристские клубы с сильными традициями.

В 2003 году была создана 5-летняя одноименная программа. Но далеко не все педагоги, которые работают по этой программе, набирают учащихся 6-7 классов и не расстаются с ними все это время. Получается невыполнение программы.

Необходимость создания данной программы была вызвана заказом педагогов.

Как показал опыт, за три года систематических занятий воспитанники осваивают основы туристских навыков и туристской техники. За это время формируется костяк команды, появляются результаты. Но так как команда чаще всего разновозрастная, старшие уходят из школы или не попадают в команду по возрасту. Такие воспитанники начинают серьезно заниматься спортивным ориентированием, где не требуется командной работы и каждый реализует себя индивидуально, занимаясь по программе «Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования»

Новизна данной программы состоит в том, что в нее включены разделы, как спортивного ориентирования, так и разделы спортивного туризма (пешеходный и лыжный туризм), элементы скалолазания.

Нашим Центром туризма и экскурсий проводятся соревнования по туризму для учащихся школ городского округа город Рыбинск в рамках спортивно – массовой программы «Туриада», которая включает элементы проверки знаний, умений и навыков детей по туризму, краеведению,

медицине, топографии, а также спортивному ориентированию. Кроме этого Центр туризма проводит первенство городского округа среди учащихся по спортивному туризму в зале «От высот к вершинам» и по спортивному ориентированию «Лесной стадион».

Данная программа создана в помощь педагогам Центра, туристским организаторам школ для подготовки команд и отдельных спортсменов к соревнованиям по туризму(дистанции) и ориентированию.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** посредством занятий спортом способствовать социализации обучающихся, их умственному и физическому развитию, приобретению дополнительных знаний, оздоровлению, воспитанию в них потребности в здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- углублять, расширять и систематизировать знания обучающихся по школьным предметам( ОБЖ, географии, физической культуре, анатомии);
- учить чувствовать себя уверенно на любой местности;
- вести подготовку обучающихся к судейству и инструкторов по спорту.

##### **Воспитательные:**

- через приобщение к спорту воспитывать волевые и морально-этические качества личности;
- воспитывать навыки общения в разновозрастном коллективе;
- воспитывать ответственность за свои действия;
- формировать качества лидера у обучающихся;
- развивать активную жизненную позицию;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
- прививать любовь к природе;

##### **Развивающие:**

- развивать основные психические процессы;
- развивать интеллектуальную и творческую активность обучающихся;
- индивидуальные способности обучающихся;
- развивать навыки включения в различные виды деятельности.

### **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Существующая с 2001 года в ЦДЮТЭ программа Ю.А. Юрчиковой «Спортивное ориентирование и элементы туризма» отвечала запросам педагогов лишь частично, т.к. была скорее досуговой направленности, чем физкультурно-спортивной. А программа «Туристское многоборье» Смирнова Е.А., педагога дополнительного образования Центра туризма и экскурсий, основывается в основном на туристском блоке и лишь фрагментарно затрагивает ориентирование.

Изданная в 2003 году издательством «Советский спорт» программа Д.В.Смирнова «Спортивный туризм: туристское многоборье» рассчитана на годовую нагрузку 324 часа. Материал по ориентированию дается на обзорном уровне.

В предлагаемой программе делается акцент на обучение спортивному ориентированию на основе элементов программы «Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования», занятия по которой ведутся с 1995 года, где основное внимание уделяется специальной подготовке ориентировщиков, включающей в себя техническую, тактическую, психологическую тренировки и развитие специальных качеств ориентировщиков.

Ни в каком другом виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в спортивном ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. При этом формируются и

развиваются такие чувства и качества, как восприятие, наблюдательность, мышление, внимание, чувство пространственной ориентации, расстояния и времени, глазомер, наглядно - образная и слуховая память.

### **Возраст детей**

Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий. Поэтому чем раньше начать заниматься этим видом спорта, тем больших успехов можно достичь. Что касается туристской подготовки, то ее можно начинать с подготовительной группы детского сада.

В группу I года обучения рекомендуется принимать обучающихся 5-7 классов, но не исключен прием детей и 4, 8 классов. Чем старше дети, тем выше их степень подготовленности. Не исключена возможность создания объединений детей разного возраста.

При наборе учитывается возраст учащихся и степень их подготовленности. Дети, имеющие начальную туристскую подготовку, и одаренные дети могут быть зачислены в группы 2-3 года обучения после индивидуального тестирования (собеседования) или рекомендации тренера начальной подготовки.

Набор (дополнительный набор) в объединения проводится в начале учебного года. В школах предварительно расклеиваются афиши, объявления, проводится агитационная беседа с ребятами. На семинарах школьных туристских организаторов также делается объявление.

Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в данное объединение, т.к. занятия и тренировки строятся с учетом их физических возможностей.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- наличие медицинского допуска к занятиям туризмом и ориентированием;
- школьный возраст;
- приоритет спортивным династиям.

Группы могут формироваться как на базе Центра туризма и экскурсий, так и на базе общеобразовательных школ (что более предпочтительно из-за наличия там спортзалов). В последнем случае со школой заключается двухсторонний договор.

### **Сроки и этапы реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 3 года. Дети, не освоившие программу, или освоившие ее частично могут пройти курс обучения повторно в следующем учебном году.

По окончании срока реализации программы, воспитанники, желающие продолжить занятия по данному профилю, могут совершенствовать знания, умения и навыки по пятилетней программе «Спортивное ориентирование и туризм» (4-5 год обучения) (см. Приложение 1) или выбрать узкую специализацию, например, спортивное ориентирование или спортивный туризм.

Реализация программы осуществляется поэтапно.

Первый годичный цикл - этап базовой туристско-спортивной подготовки. Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей учащихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

Второй годичный цикл — этап начальной туристско-спортивной подготовки. Предполагается определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение

исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Третий годичный цикл - этап учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки, совершенствования технического мастерства; целенаправленной специализации; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; отработка тактико-технических приемов прохождения этапов, естественных и искусственных препятствий.

В течение каждого годичного цикла соблюдается следующая периодичность:

Октябрь-апрель (переходный период, период основного состояния, тренировки вида)

В этот период в рамках программы «Спортивное ориентирование и туризм процесс обучения и развития личности ребенка проходит прежде всего на учебном занятии.

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

### **Деятельность, используемые методы и формы**

#### **Формы и режим занятий**

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого содержания, изменяться последовательность изучения разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Программа предусматривает возможность проведения групповых, индивидуальных, массовых открытых занятий.

Допускается обучение по индивидуальному маршруту (для одаренных детей). Функциональную дополнительную подготовку перспективных детей осуществляют специалисты по легкой атлетике, лыжам, или воспитанники тренируются по индивидуальным планам во внеучебное время.

Процесс обучения и развития личности ребенка осуществляется прежде всего на учебном занятии. Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

Все занятия предусматривают следующие этапы работы:

1. Организационная часть.
2. Умственная разминка.
3. Повторение пройденного материала.
4. Изложение нового материала.
5. Задания и упражнения на закрепление нового материала.
6. Физическая разминка.
7. Задания и упражнения на фоне физической нагрузки.
8. Подвижные и спортивные игры.
9. Подведение итогов занятия. Объявление темы следующего занятия.

Повторение пройденного материала, изложение и закрепление нового материала можно проводить в различных формах: в форме беседы, лекции, игры, викторины, тестирования, соревнования, похода.

Основное внимание уделяется тренировкам в классе, спортзале, на стадионе, самостоятельно дома, так как из-за удаленности карт и загруженности в школе учащиеся могут выезжать на тренировки в лес только в выходной день и в каникулы.

Как показывает опыт, в лес на тренировку на местности желательно выезжать не чаще, чем 2-3 раза в месяц. Желательно проводить такие тренировки на пересеченной местности с реальными препятствиями.

Формами проведения этих тренировок могут быть: походы, подвижные игры, учебные дистанции, открытые старты, соревнования, отработка отдельных этапов горно-пешеходной или лыжной техники и др. Местность для проведения воскресных тренировок может быть отражена на спортивной или топографической карте. Желательно комбинировать виды деятельности и здесь: дистанция по ориентированию плюс элементы туризма. А затем общий «перекус» у костра.

Для постановки дистанций рекомендуется привлекать старших воспитанников.

В каникулы необходимо планировать больше практических занятий в зале и на открытом воздухе, походы, экскурсии, соревнования, учебно-тренировочные сборы, лагеря, слеты. Особенно выездные за пределы города, области. Это способствует созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, желанию заниматься в объединении, общаться с друзьями, почувствовать себя членом одной команды. Все это достигается использованием методов коллективной творческой деятельности, специфики построения разновозрастного детского коллектива, организации детского самоуправления.

Май-сентябрь (период весенних и летних соревнований).

В этот период основными формами и принципами деятельности являются:

- Интенсивная загрузка детей в школьные каникулы (сборы, лагеря, для уезжающих из города планы самостоятельных тренировок, задания для технического самосовершенствования).
- Выезд учащихся на местности разных типов на соревнования различного ранга для накопления соревновательного опыта.
- Заявка детей по своим возрастным группам (сильнейших по спец. допуску заявлять на дистанции МЖ-18-21 для выполнения взрослых спортивных разрядов).
- Организация сборов в различных регионах России.
- Участие в соревнованиях, слетах городского, областного, российского уровня.

В течение учебного года занятия проводятся по следующим схемам:

При нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год:

2 раза в неделю (2 + 4 часа) или (3+3 часа)

При нагрузке 5 часов в неделю, 180 часов в год:

I вариант: 3 раза в неделю (2+2+1)

II вариант: 2 раза в неделю(2+3).

III вариант: 2 раза в неделю(1+4).

При нагрузке 4 часа в неделю, 144 часа в год: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз во вторую неделю 4 часа для тренировки на местности (чередовать);

При нагрузке 3 часа в неделю, 108 часов в год:

I вариант: 2раза в неделю (1+2)

II вариант: 3 раза в неделю (1+1+1)

III вариант: 1 раз в неделю (3 часа)

При нагрузке 2 часа в неделю, 72 часа в год

I вариант: 2 раза в неделю (1+1).

II вариант: 1 раз в неделю 2 академических часа.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Спортивное ориентирование и туризм — технические виды спорта, требующие овладения множеством общих и специальных знаний. Каждому обучающемуся необходимо разное время, чтобы овладеть навыками и умениями спортсмена - ориентировщика и туриста.

Для отслеживания продвижения ребенка в образовательном процессе используется разработанная в Швеции модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков», которая дает возможность с помощью специальных дистанций и тестов определить уровень подготовленности учащихся.

За 1 год занятий учащимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и



самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива из всех занимающихся в объединении. В течение года воспитанники принимают участие в школьных соревнованиях по туристской технике, открытых стартах по ориентированию на местности, туристском слете, выполняют разрядные нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму и 3-го по спортивному ориентированию

Во 2 год учащимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков в ориентировании на местности, туристскому многоборью, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. В течение года воспитанники выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму; принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, пешеходному (лыжному) туризму на городском (районном, областном) летнем туристском слете обучающихся в составе туристской команды.

В течение 3-го годового цикла воспитанникам необходимо выполнить нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму; принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, пешеходному и лыжному туризму на городском (районном, областном) летнем (зимнем) туристском слете учащихся в составе туристской команды.

Объективный и систематический контроль знаний, умений, навыков учащихся по каждой теме является важным средством управления образовательно-воспитательным процессом.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию обучения, а также для поощрения успешной работы лучших воспитанников, развития их творческих способностей, инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

В туристско-массовом отделе Центра туризма и экскурсий приняты следующие виды контроля:

- начальный, позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года, либо в начале новой темы;
- промежуточный, текущий, - проводимый в ходе учебного процесса;
- итоговый - проводимый после завершения учебного года, в завершении всей программы обучения. Как правило, это выездные соревнования по спортивному ориентированию, летний полевой лагерь.

Результаты контроля отражаются в журналах работы учебных групп. Формой представления результатов контроля является 5-ти уровневая шкала по следующим параметрам: теоретические знания, физическая подготовка, уровень достижений, по которым выводится «общая подготовленность»

Контроль проводится в следующих формах:

- тестирование;
- контрольные работы;
- зачетные тренировки в зале и на местности;
- соревнования;
- походы;
- игры;
- учебно-тренировочные лагеря.

Результат оценивается по пяти уровневой шкале:

высокий,  
выше среднего,  
средний,  
ниже среднего,  
низкий.

Учащийся, достигнувший среднего и выше уровней, считается усвоившим тему (программу).

Критерии оценки важно доводить до всех учащихся, а также важно научить детей объективной самооценке и самооценке.

Критерием применения ЗУН на практике, т.е. результатом обученности, является выполнение воспитанниками и присвоение им спортивных разрядов по ориентированию и туризму, которые фиксируются в квалификационных книжках, и успешность выступления на соревнованиях.

### Формы подведения итогов реализации программы

Оценкой результата работы объединения является:

1. Сохранение состава группы воспитанников.
2. Выполнение спортивных разрядов III-ю II-ю I-ю

III II I КМС

1 год - 80 % учащихся - выполнение 3 -ю разряда по ориентированию и туризму;

2 год - 60% -3-ю; 40% - 2-ю по ориентированию и туризму;

3 год - 40%-2-ю;30%- 1-ю и выше по ориентированию и туризму.

3. Успешность выступлений в соревнованиях различных рангов по ориентированию и туризму.

#### Работа с родителями

В книге шведских и норвежских специалистов «Основные направления для юношеского спорта» приведена такая статистика — 70-80% покинувших спорт - отмечали отсутствие поддержки родителей. Выходом из этой ситуации может быть - вовлечение родителей в какое-нибудь дело. Тогда они смогут лучше понять своего ребенка и помочь ему.

Варианты работы с родителями:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться с планами, программой работы, условиями работы, с руководителем и его требованиями к детям;
- встреча с родителями в учебном году индивидуально, на родительских собраниях перед соревнованиями, сборами и выездами в лагерь;
- информация об успехах и достижениях ребенка, показ фото и видеоматериалов;
- помощь родителей в организации и проведении лагерей, сборов, походов, экскурсий;
- участие родителей в открытых стартах и соревнованиях

### 1.2. Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы

#### «Спортивное ориентирование и спортивный туризм (216 часов)

№	Название раздела	I год			II год			III год		
		т	п	всего	Т	п	всего	т	п	всего
1.	Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм	5		5	5		5	5		5
2.	Топография	5	5	10	5	5	10	2	4	6
3	Спортивное ориентирование	10	40	50	10	40	50	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>32</b>
4	Туристское многоборье	10	40	50	10	40	50	5	35	40
5	Психологическая и морально – волевая подготовка	1	<b>9</b>	<b>10</b>	1	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>

6	Общая и специальная физическая подготовка		<b>43</b>	<b>43</b>		<b>43</b>	<b>43</b>		65	65
7	Правила соревнований и судейская практика	2	1	3	2	1	3	2	8	10
8	Участие в соревнованиях (соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час)		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>21</b>	<b>21</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
9	Медико-санитарная подготовка	1	2	3	1	2	3	4	4	8
10.	Начальная туристская подготовка	6	10	16	<b>5</b>	10	<b>15</b>	2	6	8
11	Краеведение	1	7	8	1	7	8	1	7	8
	Всего:	<b>41</b>	<b>175</b>	216	<b>40</b>	<b>176</b>	216	<b>34</b>	<b>182</b>	216

Примечание: перспективные воспитанники тренируются по индивидуальному плану во внеучебное время.

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого раздела программы, изменяться последовательность изучения разделов тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Содержание программы включает три основных блока:

- подготовка по ориентированию;
- подготовка по спортивному туризму
- физическая подготовка

### 1.3. Содержание учебно–тематического плана 1–го года обучения

Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях. Анализ причин несчастных случаев на дистанциях. Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых, спорт, способ изучения родного края, средство общения и знакомства.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию, туризму. Чтение книг и периодической печати об ориентировании, туризме. Знакомство со спец. литературой, отчетами о лагерях и походах.

#### Топография

Компас и его устройство. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Топографические карты. Масштабы. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Изображение высоты местности горизонталями.

Практика: Условные знаки топографических карт. Топографические диктанты. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний и азимутов на картах.

Ориентирование с помощью карты. Визуальные измерения расстояний до недоступных предметов.

## Спортивное ориентирование.

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы. Условные знаки по группам. Масштабные и внемасштабные знаки. Площадные, линейные и точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный). Горизонтальные основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Особенности карт для ориентирования на лыжах.

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по ориентированию. Снаряжение ориентировщиков.

Техническая подготовка ориентировщиков. Снятие азимутов на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Основные направления и стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные стороны горизонта. Понятие о местных предметах. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Легенды и пиктограммы. Отметка на КП. Определение точки стояния на карте и местности.

Тактическая подготовка. Изучение типовых ситуаций при взятии КП, поведение на дистанции.

Цель выступления. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Классификация ориентиров: ограничивающие, тормозящие. Привязки: основная, дополнительная, последняя.

Анализ дистанций. Анализ путей движения.

### Практика

Ориентирование карт по компасу. Правило большого пальца. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство с различными видами рельефа.

Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

Анализ результатов участия в соревнованиях.

Анализ путей движения.

## Туристское многоборье (спортивный туризм)

Виды соревнований по туризму. Требования безопасности. Дистанции соревнований. Штрафы и типичные совершаемые ошибки. Взаимодействие и взаимопомощь в команде. Роль лидера, командира, замыкающего участника. Понятие страховки, само страховки, сопровождения. Снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, специальное снаряжение. Групповое и личное. Маркировка веревок для различных этапов и транспортировки. Узлы. Организация работы команды на технических этапах.

Траверс склона. Траверс по перилам.

Подъем первого участника с командной страховкой.

Укладка бревна.

Движение по перилам вброд и т.д.

Подъем по склону по – спортивному

Спуск по-спортивному.

Переправа маятником через ручей.

Параллельные перила.

Транспортировка грузов.

Сигналы бедствия.

Транспортировочные носилки. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.

Поляна заданий.

Этапы туристского ориентирования.

Практика

Прохождение тренировочных дистанций по готовым перилам и с частичным самонаведением. Вязка узлов. Изготовление носилок. Передача и прием сигналов бедствия. Ориентирование по легенде, по обозначенному маршруту, азимутальный маршрут, поиск пострадавшего. Поход выходного дня (8 часов)

#### Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Элементы скалолазания. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц, стопы, живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы.

#### Психологическая и морально-волевая подготовка

Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Встречи с соперником на дистанции. Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

#### Медико-санитарная подготовка

Санитарно-гигиенические нормы и требования к туристу-спортсмену. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

#### Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Правила соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования. Права и обязанности участников и оргкомитета, ГСК.

Практика

Помощь в судействе в качестве контролера КП. Практика подсчета результатов соревнований.

Участие в работе судейских бригад.

#### Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов по ориентированию и туризму. (соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час). Городские соревнования «Туриады» – не более 6 часов в день.

## Начальная туристская подготовка

Узлы, применяемые в туризме. Права и обязанности участников похода, экскурсии. Бивак. Распределение должностей в походе. Строй группы. Темп движения. Питание в походе. Охрана природы.

Практика: вязка узлов. Составление меню. Ролевые игры.

### Краеведение

Знакомство с историей и культурой края. Туристско-краеведческие возможности родного края. Экскурсия, ПВД.

## 1.4. Содержание учебно–тематического плана 2–го года обучения

### Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях. Анализ причин несчастных случаев на дистанциях.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию, туризму. Чтение книг и периодической печати об ориентировании, туризме. Знакомство со спец. литературой, отчетами о лагерях и походах.

### Топография

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Топографические карты. Масштабы. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Азимут. Изображение высоты местности горизонталями.

Практика: Условные знаки топографических карт. Топографические диктанты. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний и азимутов на картах. Построение профилей рельефа. Ориентирование с помощью карты. Глазомерная съемка местности. Определение крутизны склона и его высоты. Выработка навыков в площадной и маршрутной съемке местности. Визуальные измерения расстояний до недоступных предметов. Корректировка карт.

### Спортивное ориентирование.

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы. Условные знаки по группам. Масштабные и внесматштабные знаки. Площадные, линейные и точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный). Горизонтالي основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих.

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по ориентированию. Снаряжение ориентировщиков.

Техническая подготовка ориентировщиков. Снятие азимутов на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Легенды и пиктограммы. Отметка на КП. Определение точки стояния на карте и местности. Тактическая подготовка. Изучение типовых ситуаций при взятии КП, поведение на дистанции. Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях.. Действия ориентировщика на разных участках трассы. Цель выступления. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа

и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете.

Влияние рельефа на выбор пути.

Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Анализ дистанций, ведение дневника. Анализ путей движения.

#### Практика

Ориентирование карт по компасу. Правило большого пальца. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие

азимутов с карты, определение азимута. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, парами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения.

Знакомство с различными видами рельефа.

Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям.

Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил на дистанции. Анализ путей движения.

Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах.

#### Туристское многоборье (спортивный туризм)

Виды соревнований по туристскому многоборью. Требования безопасности. Дистанции соревнований. Основные принципы планирования и оборудования дистанций. Штрафы и типичные совершаемые ошибки. Взаимодействие и взаимопомощь в команде.

Понятие страховки, само страховки, сопровождения. Снаряжение: веревки, карабины, блоки, полиспасти, страховочные системы, зажимы, специальное снаряжение. Групповое и личное. Маркировка веревок для различных этапов и транспортировки. Узлы. Опорные петли. Способы крепления веревки на опоре.

Способы страховки. Организация сопровождения и командной страховки. Понятия страхуемый и страхующий.

Организация работы команды на технических этапах.

Переправа первого участника вброд.

Переправа первого участника по тонкому льду.

Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг по дну или по бревну.

Траверс склона. Траверс по перилам.

Подъем первого участника с командной страховкой.

Организация перил. Снятие перил.

Укладка бревна.

Движение по перилам вброд и т.д.

Подъем по склону с верхней страховкой.

Спуск с само страховкой. Спуск (дюльфер).

Переправа маятником через ручей.

Параллельные перила.

Транспортировка грузов.

Элементы поисково-спасательных работ. Сигналы бедствия.  
Транспортировочные носилки. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, вброд, по навесной переправе.  
Этапы туристского ориентирования.

#### Практика

Прохождение тренировочных дистанций по готовым перилам и с самонаведением. Вязка узлов. Изготовление носилок. Передача и прием сигналов бедствия. Ориентирование по легенде, по обозначенному маршруту, азимутальный маршрут, поиск пострадавшего. Поход выходного дня (8 часов)

### Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы, живота, спины, скалодром. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы.

### Психологическая и морально-волевая подготовка

Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологически энергии. Регулирование стресса. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Встречи с соперником на дистанции. Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

### Медико-санитарная подготовка

. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Анатомия человека. Спортивные травмы и их предупреждения. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой до врачебной помощи. Медицинская аптечка.

### Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования. Права и обязанности участников и оргкомитета, ГСК.

#### Практика

Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

### Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов по ориентированию и туризму. (соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час). Городские соревнования «Туриады» – не более 6 часов в день.



## Начальная туристская подготовка

Узлы, применяемые в туризме. Бивак. Распределение должностей в походе. Строй группы. Темп движения. Питание в походе. Охрана природы.

Практика: вязка узлов. Составление меню. Ролевые игры.

### Краеведение

Знакомство с историей и культурой края. Туристско-краеведческие возможности родного края. Экскурсия, ПВД.

## 1.5. Содержание учебно–тематического плана 3–го года обучения

### Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях. Анализ причин несчастных случаев на дистанциях. Виды спортивного туризма.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию, туризму. Чтение книг и периодической печати об ориентировании, туризме. Знакомство со спец. литературой, отчетами о лагерях и походах.

### Топография

Топографические карты. Масштабы. Старение карт. Азимут. Изображение высоты местности горизонталями.

Практика: Условные знаки топографических карт. Топографические диктанты. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний и азимутов на картах. Построение профилей рельефа. Ориентирование с помощью карты. Глазомерная съемка местности. Определение крутизны склона и его высоты. Выработка навыков в площадной и маршрутной съемке местности. Визуальные измерения расстояний до недоступных предметов. Рисовка и корректировка карт.

### Спортивное ориентирование.

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы. Условные знаки по группам (повторение). Масштабные и внесматштабные знаки. Площадные, линейные и точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный). Горизонтالي основные, вспомогательные, утолщенные. Особенности карт для ориентирования на лыжах.

### Правила соревнований по ориентированию.

Техническая подготовка ориентировщиков. Снятие азимутов на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Легенды и пиктограммы. Отметка на КП. Определение точки стояния на карте и местности. Тактическая подготовка. Изучение типовых ситуаций при взятии КП, поведение на дистанции. Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях.. Действия ориентировщика на разных участках трассы. Цель выступления. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки. Влияние рельефа на выбор пути. Классификация ориентиров. Привязки. Основные принципы планирования и постановки дистанций. Анализ дистанций, ведение дневника. Анализ путей движения.

## Практика

Ориентирование карт по компасу. Правило большого пальца. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие

азимутов с карты, определение азимута. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков через КП по азимуту без использования карты, на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, ларами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство с различными видами рельефа.

Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Изготовление моделей. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил над дистанции. Анализ путей движения.

Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах. Раскрой и пошив бегового костюма (по желанию)

## Туристское многоборье (спортивный туризм)

Виды соревнований по спортивному туризму. Требования безопасности. Дистанции соревнований. Основные принципы планирования и оборудования дистанций. Штрафы и типичные совершаемые ошибки. Взаимодействие и взаимопомощь в команде. Роль лидера, командира, замыкающего участника. Понятие страховки, само страховки, сопровождения. Снаряжение: веревки, карабины, блоки, полистпасты, страховочные системы, зажимы, специальное снаряжение. Групповое и личное. Маркировка веревок для различных этапов и транспортировки. Узлы. Опорные петли. Способы крепления веревки на опоре.

Способы страховки. Организация командной страховки. Понятия страхуемый и страхующий.

Организация работы команды на технических этапах.

Переправа первого участника вброд.

Переправа первого участника по тонкому льду.

Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг по дну или по бревну.

Траверс склона. Траверс по перилам.

Подъем первого участника с командной страховкой.

Организация перил. Снятие перил.

Укладка бревна.

Движение по перилам вброд и т.д.

Подъем по склону с верхней страховкой.

Спуск с само страховкой. Спуск (дюльфер).

Спуск по-спортивному.

Переправа маятником через ручей.

Параллельные перила.

Навесная переправа.

Транспортировка грузов.

Элементы поисково-спасательных работ. Сигналы бедствия.

Транспортировочные носилки. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, вброд, по навесной переправе.

Транспортировка пострадавшего на несущем на этапах «спуск» и «подъем» по склону, по бревну с перилами.

Организация системы спуска и подъема пострадавшего с сопровождающим.

Поляна заданий.

Этапы туристского ориентирования.

Практика

Прохождение тренировочных дистанций по готовым перилам и с самонаведением. Вязка узлов. Изготовление носилок. Передача и прием сигналов бедствия. Ориентирование по легенде, по обозначенному маршруту, азимутальный маршрут, поиск пострадавшего. Поход выходного дня (8 часов)

### Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц, стопы, живота, спины, скалодром. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы.

### Психологическая и морально-волевая подготовка

Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологически энергии. Регулирование стресса. Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Встречи с соперником на дистанции. Философия спортивного ориентирования. Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

### Медико-санитарная подготовка

Санитарно-гигиенические нормы и требования. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Анатомия человека. Спортивные травмы и их предупреждения. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой до врачебной помощи. Медицинская аптечка.

### Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования. Права и обязанности участников и оргкомитета, ГСК.

Практика

Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

## Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов по ориентированию и туризму. (соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час). Городские соревнования «Туриады» – не более 6 часов в день.

### Начальная туристская подготовка

Специальные узлы. Права и обязанности участников похода, экскурсии. Бивак. Распределение должностей в походе. Строй группы. Темп движения. Питание в походе. Охрана природы.

Практика: вязка узлов. Составление меню. Ролевые игры.

### Краеведение

Знакомство с историей и культурой края. Туристско-краеведческие возможности родного края. Экскурсия, ПВД.

## 1.6. Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

### Лестница навыков

Что должны знать и уметь воспитанники объединения «Спортивное ориентирование и туризм»

Уровень освоения содержания	Ориентирование	Туризм
Начальный	Понимание карты Ориентирование карты Привыкание к лесу.	Уметь вязать 1-2 туристских узла. Иметь представление об основных видах туризма.
1 уровень	Знать цвета карты Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки. Ориентироваться с тропинки на тропинку.	Уметь вязать 3-5 туристских узлов. Преодолевать дистанции КТМ, ТПТ по судейским веревкам Разводить костер
2 уровень	Уметь читать объекты с тропинок, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров. Уметь и не бояться пользоваться срезками и кратчайшим путем. Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами	Уметь вязать 5-8 туристских узлов. Преодолевать дистанции КТМ, ТПТ по судейским веревкам с частичным самонаведением без страховочных систем. Разбивать бивуак.
3 уровень	Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.	Уметь вязать все туристские узлы. Преодолевать дистанции КТМ, ТПТ 1 класса по судейским веревкам с частичным самонаведением в грудных обвязках
4 уровень	Понимать горизонтالي. Ориентироваться с использованием	Индивидуальное и командное прохождение дистанций КТМ, ТПТ,

	крупных форм рельефа и болот. Уметь длительно читать рельеф.	ТЛТ, ПСР 1-2 класса с частичным самонаведением в страховочных системах
5 уровень	Использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями. Уметь выбрать путь через контрольно-точечные ориентиры.	Индивидуальное и командное прохождение дистанций КТМ, ТПТ, ПСР 2-3 класса с полным самонаведением.

1-2 год обучения - 1- 3 уровень.

3- год обучения - 4-5 уровень

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	6	36	216
2	6	36	216
3	6	36	216

### 2.2.Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы осуществляется с использованием имеющихся ресурсов Центра туризма и экскурсий.

- **Условия освоения содержания** (обеспечение тренировочного процесса)
- 1. Подготовка дидактического материала для теоретических занятий (карточки, карты для упражнений, счет таблицы).
- 2. Постоянное знакомство с новой научной методической литературой по подготовке спортсменов – ориентировщиков и туристов.
- 3. Обмен опытом работы с педагогами дополнительного образования и тренерами по туризму и ориентированию.
- 4.Обеспечение:
  - • современным спортивным инвентарем: достаточное количество специального туристского снаряжения,
  - • учебных видеофильмов.
- 5. Необходимы: новые цветные спортивные карты (от состояния карт зависит состояние ориентирование в регионе);
  - • поездки на соревнования на местность различного типа;
- 6. Поддержание своего личного спортивного уровня. (Необходимо контролировать воспитанников на тренировках на дистанции - индивидуальная работа).
- 
- Снаряжение и материальное оснащение.
  - Личное и групповое туристское снаряжение для пешего, лыжного и водного похода, карабины, веревки, голицы, страховочные системы, компас.
  - Карты топографические и спортивные.
  - Походная аптечка, оборудование для вязки носилок
  - Тетрадь, ручка, цветные карандаши.
  - Видео фильмы, фотоальбомы, отчеты походов.
  - Стенды «Узлы», «Знаки спортивных и топографических карт»

- Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование»
- Литература по родному краю, викторины.
- Обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием, а также уметь плавать.
- Обязательным условием является участие в соревнованиях по спортивному туризму. Практические занятия проводятся во время соревнований, учебно – тренировочных сборов, экскурсий, а также на тренировках на местности и в помещении (классе, спортзале). Особое внимание уделяется на общую физическую и специальную подготовку обучающихся.

### **2.3.Рабочая программа воспитания**

#### **Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование и туризм»**

Современная жизнь требует от человека таких качеств, как ориентирование в социально-экономической сфере жизни, инициатива, предприимчивость, способность оперативного принятия решений в экстремальных условиях, культура общения. Достижение этого невозможно без ранней социализации личности детей и подростков. Сегодня этот процесс в значительной мере происходит спонтанно, когда школьники разных возрастных групп самостоятельно входят во взрослую жизнь. При этом нередко происходит смещение ценностных ориентиров, проявляющееся в стремлении достичь успеха любой ценой, в забвении нравственных норм поведения, жестокости по отношению к партнерам по общему делу.

Очевидно, что процесс социализации личности школьника нуждается в педагогической инструментальной поддержке, позволяющей исключить или, по крайней мере, сгладить негативное воздействие неорганизованной социальной среды на формирующуюся личность. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Хорошо известно, что эта деятельность привлекательна для разных категорий детей и подростков: и «трудных», и педагогически запущенных, и излишне опекаемых. Она предоставляет широкие возможности проявления их личностных качеств под педагогическим контролем.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего большой общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в этой деятельности неизбежно реализуются идеи педагогики сотрудничества, субъект-субъектные отношения обучаемых и обучающихся.

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование и туризм» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

**Цель** воспитательной работы в объединении - формирование и развитие таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

**Задачи:**

- воспитывать привычку к систематическим занятиям спортом туризмом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения;
- воспитывать добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувство долга, товарищества и взаимовыручки.

Цели и задачам воспитания всегда соответствуют *принципы*:

1. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся: использование видов деятельности, стимулирующих активность детей, их творческую свободу, при руководящей позиции педагога.
2. Принцип гуманизма, уважения к личности подростка в сочетании с требовательностью к нему: доверие, взаимное уважение к подростку, авторитет педагога, сотрудничество, доброжелательность.
3. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив: воспитание в группе в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: знание педагогом типичных возрастных особенностей обучающихся, а также индивидуальных различий детей в конкретной учебной группе.

Среди множества *направлений* воспитательной работы наиболее актуальными в объединении являются:

- нравственное воспитание: развитие жизненного оптимизма, способности к преодолению трудностей; усвоение и принятие обучающимися базовых национальных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры: освоение норм и правил, регулирующих процесс общения; развитие позитивных личностных качеств подростка; способностей к взаимопониманию, взаимовлиянию, взаимообогащению, приобретение коммуникативного опыта в различных жизненных ситуациях;

*Формы и методы воспитательной работы*

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Одним из возможных путей совершенствования воспитательной работы является освоение использования *педагогических технологий*:

- технология организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е. Щурковой): общая воспитательная цель любого группового дела - формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим;
- педагогика сотрудничества отражает важнейшие тенденции, по которым развивается воспитание.

**Планируемый результат воспитания**

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникабельность, работа в команде, эмоциональный интеллект.

#### 2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Цель мероприятия	Дата проведения
1	Пеший поход на родину Ф.М. Харитонова	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию
2	Экскурсия в музей Советской эпохи	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с историей страны	По согласованию
3	Участие в региональной военно – патриотической акции «Лыжный пробег «Русь - 2023»	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков и достопримечательностями родного края	январь - март

#### 2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Название раздела	Формы занятий, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов	Снаряжение и материальное оснащение	Дидактические и наглядные пособия
Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм	Беседа, рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, видеофильмов, отчетов о походах и лагерях	Тестирование, Наличие беговой формы для тренировок и соревнований, личного снаряжения посещаемость	Видео фильмы, фотоальбомы, планшет, беговая форма, компас, личное тур. снаряжение	Видеофильмы, фотоматериалы, карты спортивные и топографические, столик-планшет, журнал «Азимут», Положения соревнований, отчеты о лагерях и походах
Топография	Рассказ, работа с картами, выполнение упражнений, изготовление заданий для упражнений, спортивные игры, эстафеты, тренировки на местности	Топографические диктанты, тестирование	пластилин, доски для лепки, тетрадь, ручка, цветные карандаши.	Топографические карты. Макеты рельефа, кубики, домино, лото и т.д.
Спортивное ориентирование	Рассказ, показ приемов, снятие азимута, прохождение дистанций на маркированной трассе, в заданном	Тестирование, измерение расстояний на карте и местности,	пластилин, доски для лепки, тетрадь, ручка, цветные карандаши, призмы,	Спортивные карты, «Лабиринты», «перевертыши», «Найди координаты», «Цепочка знаков»,



	направлении, по выбору, по обозначенному маршруту, легенде, по азимуту, по фрагментам белой карты, практическая работа на местности, разбор дистанций, анализ дистанций, разбор ошибок,	контроль азимутально о выхода, скоростная отметка на КП. Топографические диктанты, соревнования	компостеры, спортивные карты. Компас, линейка, курвиметр, калька, угловой тренажер, линейный тренажер	пиктограммы, «Путаница», «Конфетти», «Путаница» Макеты рельефа, кубики, домино, лото и т.д. Карточки «Выбор пути» Комплект упражнений «Азимут», «Стороны горизонта», «Отложи отрезки» и т.п.
Туристское многоборье (спортивный туризм)	Рассказ, беседа, показ приемов, разбор ошибок, тренировка, практическая работа на местности, соревнования, веселые старты.	Тестирование, соревнования	Тетрадь, ручка, страховочные системы, карабины, основные и вспомогательные веревки, прусики, тормозные устройства, жумары, каски, ролики, компасы, голицы, карты топографические и спортивные	Спортивные и топографические карты, схемы дистанций, техническая информация соревнований, правила, стенд «Узлы»
Психологическая и морально – волевая подготовка	Рассказ, беседа, упражнения на внимание, логику, глазомер, восприятие, пространственную ориентацию, наблюдательность, игра, тренировки на местности Практические занятия, аутотренинг, разбор ситуаций, дискуссии, ролевые игры, тренировки на местности, участие в соревнованиях различного уровня	Тесты, анкеты	тетрадь, ручка, цветные карандаши. Аудио магнитофон, аудиокассеты	Игры типа «Меморгу», пазлы, упражнения и задания из[12], и т.п., кубики, сюжетные картинки, тесты, карты. «Философия ориентирования»
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, ОФП, силовая подготовка, комплексы упражнений на	Тестирование, результаты участия в соревнованиях	Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, тренажеры, спортивные карты, веревки,	

	развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. Лыжная подготовка, кросс-походы, круговая тренировка, учебно-тренировочные сборы, туристско-спортивная подготовка		карабины, системы, голицы	
Правила соревнований и судейство	Лекция, семинар, практическая работа, судейство на соревнованиях, подведение итогов, проверка карт и карточек	Тестирование, наблюдение, отзывы старшего судейской бригады	Стартовый сигнал, секундомеры, шаблоны, призы, компостеры, волчатник, «Старт», «Финиш»	Правила соревнований
Участие в соревнованиях	Беседа, подготовка к старту, разминка, настрой, участие в соревнованиях, заминка, разбор дистанции, ведение дневника	Результат, место в протоколе, выполнение разрядов	Беговая форма, личное снаряжение, компас, палатки, костровые принадлежности, тенты, каны	Положение о соревнованиях, информационные бюллетени, Правила
Медико-санитарная подготовка	Лекция, показ медикаментов, беседа, самоконтроль, взаимоконтроль, демонстрация плакатов, практическая работа по оказанию первой доврачебной помощи при травмах	Тестирование, самоконтроль, участие в игре «Помоги себе и другу»	Медицинская аптечка	Плакат о строении человека, мед. аптечка
Начальная туристская подготовка	Лекция, рассказ, беседа, игра, показ, поход, прогулка	Тестирование, поход, соревнование	Походная одежда, личное снаряжение, компас, палатки, костровые принадлежности, тенты, каны	
Краеведение	Лекция, экскурсия	Опрос		

### 3.Список используемой литературы

Для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.-М., 1983.
2. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке.-М. 1979.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М., 2001.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФИС, 1981.
5. Ганопольский В.И. Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов. – М.: ФИС, 1987. – стр.
6. Дмитриев И.В. Программа объединения дополнительного образования. Туризм и спортивное ориентирование. – Белгород: ЦДЮТур и Эк. 1995.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФИС, 1979.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФИС. 1981
9. Костылев В. Философия ориентирования. М.: 1995. 10
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТур. 2000.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: ФИС, 1990.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование (перевод с финского). – М., 1997.
13. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков
14. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.-М.1980.
15. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990.
16. Прус А.С. Спортивное ориентирование , учебное пособие. - Смоленск, 1994.
17. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М., 2004.
18. Седова И.А. Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования. – Рыбинск: ЦДЮТЭ, 2003.
19. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье: в 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка.-М.: Советский спорт, 2003.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М., 1990.

Для обучающихся:

- 1.Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. - М., 1979.
- 2.Крайнева И.Н. Узлы. – С.Петербург, 1997.
- 3.Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003
- 4.Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., 1980.
- 5.Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М.: Просвещение, 1987.
- 6.Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990

## Приложение 1

### Учебно–тематический план и содержание 4 и 5 года обучения

#### Обоснование

Для учащихся, желающих продолжить обучение по данному направлению, предусмотрено продолжение программы.

В течение 4-5 лет обучения воспитанникам необходимо выполнить следующие разряды по ориентированию и туризму; принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, пешеходному и лыжному туризму на городском, областном и российском уровнях в составе команды туристского многоборья и индивидуально.

Оценкой результата работы объединения является:

1. Сохранение состава группы воспитанников.

2. Выполнение спортивных разрядов

4 год- 40%-1-ю; 30%-2 и выше по ориентированию и спортивному туризму;

5 год - 40 % - 2 р; 20 % -1 р. и выше по ориентированию; 60% -2 р. и выше по спортивному туризму

№	Название раздела	IУгод			У год		
		т	п	всего	т	п	всего
1.	Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм	5		5	5		5
2.	Топография	2	4	6	2	4	6
3	Спортивное ориентирование	5	25	30	5	25	30
4	Специальные качества спортсменов		16	16		16	16
5	Туристское многоборье	5	30	35	5	25	30
6	Психологическая и морально – волевая подготовка	5	10	15	5	10	15
7	Общая и специальная физическая подготовка		55	55		55	55
8	Правила соревнований и судейская практика	2	8	10	2	8	10
9	Участие в соревнованиях		20	20		25	25
10	Медико-санитарная подготовка	4	4	8	4	4	8
11.	Начальная туристская подготовка	2	6	8	2	6	8
12	Краеведение	1	7	8	1	7	8
	<b>Всего:</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>

Примечание: Перспективные воспитанники тренируются по индивидуальному плану во вне учебное время.

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого раздела программы, изменяться последовательность изучения разделов тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

## Содержание 4 и 5 года обучения

### Введение. Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях. Анализ причин несчастных случаев на дистанциях.

Практические занятия: Знакомство с новинками - фото- и видеоматериалами по ориентированию, туризму. Чтение книг и периодической печати об ориентировании, туризме. Знакомство со спец. литературой, отчетами о лагерях и походах.

#### Топография

Топографические карты. Масштабы. Старение карт. Азимут. Изображение высоты местности горизонталями.

Практика: Условные знаки топографических карт. Топографические диктанты. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний и азимутов на картах. Построение профилей рельефа. Ориентирование с помощью карты. Глазомерная съемка местности. Определение крутизны склона и его высоты. Выработка навыков в площадной и маршрутной съемке местности. Визуальные измерения расстояний до недоступных предметов. Рисовка и корректировка карт.

#### Спортивное ориентирование.

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы. Условные знаки по группам (повторение). Масштабные и внесматштабные знаки. Площадные, линейные и точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный). Горизонтали основные, вспомогательные, утолщенные. Особенности карт для ориентирования на лыжах.

#### Правила соревнований по ориентированию.

Техническая подготовка ориентировщиков. Снятие азимутов на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Легенды и пиктограммы. Отметка на КП. Определение точки стояния на карте и местности.

Тактическая подготовка. Изучение типовых ситуаций при взятии КП, поведение на дистанции. Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях.. Действия ориентировщика на разных участках трассы. Цель выступления. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки. Влияние рельефа на выбор пути. Классификация ориентиров. Привязки. Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Анализ дистанций, ведение дневника. Анализ путей движения.

#### Практика

Ориентирование карт по компасу. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков через КП по азимуту без использования карты, на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно,

интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, ларами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство с различными видами рельефа.

Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Изготовление моделей. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил над дистанции. Анализ путей движения.

Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах. Раскрой и пошив бегового костюма (по желанию)

### Спортивный туризм

Правила по спортивному туризму, изменения Регламента. Требования безопасности. Дистанции соревнований. Основные принципы планирования и оборудования дистанций. Штрафы и типичные совершаемые ошибки. Взаимодействие и взаимопомощь в команде. Роль лидера, командира, замыкающего участника. Понятие страховки, само страховки, сопровождения. Снаряжение: веревки, карабины, блоки, полистпасты, страховочные системы, зажимы, специальное снаряжение. Групповое и личное. Маркировка веревок для различных этапов и транспортировки. Узлы. Опорные петли. Способы крепления веревки на опоре.

Способы страховки. Организация командной страховки. Понятия страхуемый и страхующий.

Организация работы команды на технических этапах.

Переправа первого участника вброд.

Переправа первого участника по тонкому льду.

Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг по дну или по бревну.

Траверс склона. Траверс по перилам.

Подъем первого участника с командной страховкой.

Организация перил. Снятие перил.

Укладка бревна.

Движение по перилам вброд и т.д.

Подъем по склону с верхней страховкой.

Спуск с само страховкой. Спуск (дюльфер).

Спуск по-спортивному.

Переправа маятником через ручей.

Параллельные перила.

Навесная переправа.

Транспортировка грузов.

Элементы поисково-спасательных работ. Сигналы бедствия.

Транспортировочные носилки. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, вброд, по навесной переправе.

Транспортировка пострадавшего на несущем на этапах «спуск» и «подъем» по склону, по бревну с перилами.

Организация системы спуска и подъема пострадавшего с сопровождающим.

Поляна заданий.

Этапы туристского ориентирования.

Практика

Прохождение тренировочных дистанций по готовым перилам и с самонаведением. Вязка узлов. Изготовление носилок. Передача и прием сигналов бедствия. Ориентирование по легенде, по обозначенному маршруту, азимутальный маршрут, поиск пострадавшего. Поход выходного дня (8 часов)

#### Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц, стопы, живота, спины, скалодром. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы.

#### Психологическая и морально-волевая подготовка

Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологически энергии. Регулирование стресса. Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Встречи с соперником на дистанции. Философия спортивного ориентирования. Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

#### Медико-санитарная подготовка

Санитарно-гигиенические нормы и требования. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Анатомия человека. Спортивные травмы и их предупреждения. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой до врачебной помощи. Медицинская аптечка.

#### Правила соревнований и судейство

Разрядные требования. Права и обязанности участников и оргкомитета, ГСК.

#### Практика

Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

#### Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев, школ, клубов по ориентированию и туризму. Муниципальные соревнования «Туриады»

#### Начальная туристская подготовка

Специальные узлы. Права и обязанности участников похода, экскурсии. Бивак. Распределение должностей в походе. Строй группы. Темп движения. Питание в походе. Охрана природы.

Практика: вязка узлов. Составление меню. Ролевые игры.

#### Краеведение

Знакомство с историей и культурой края. Туристско-краеведческие возможности родного края. Экскурсия, ПВД.