

Министерство образования и науки Самарской области  
Северо-Западное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр  
муниципального района Красноярский Самарской области  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

«Утверждаю»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «14» марта 2020 г.

Протокол № 2/1

Директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр

 /Жиднова С.Н./  
«14» марта 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»

(Спортивная направленность)

Базовый уровень

Возраст детей: 11 - 18 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель: Ермилина И.В., ст. методист

с. Красный Яр, 2020 г.

## **Пояснительная записка**

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и теоретические занятия, и физическую подготовку. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, может заниматься ребёнок в любом возрасте независимо от способностей - это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

### **Актуальность программы**

Последние разработки специалистов по педагогике и психологии предлагают новые пути развития способностей к ориентированию. Так, младшие дети (от 6-7 лет) могут легко использовать карты и компасы для ориентирования по простым маршрутам, и тогда основные навыки ориентирования будут достигнуты ими к 14 годам. Следовательно, надо развивать доступные соревновательные мероприятия для маленьких детей как эффективные пути вовлечения их в большой спорт. Это тесно связано и с проблемой вовлечения в ориентирование новичков. Опытным тренерам хорошо известно, как легко разрушить уверенность и энтузиазм, если маршруты слишком трудны, и дети с первых шагов в спорте терпят неудачу. Кроме того, у ребенка подсознательно заложена боязнь потеряться в темном, незнакомом лесу, как в сказках его детства. Есть и другие проблемы. Например, теряют уверенность в себе те ребята, которых начинают обгонять по своему развитию младшие по возрасту или стажу занятий спортом дети. Такие воспитанники требуют к себе большего внимания.

Необходимо, чтобы первый опыт по ориентированию начинающих был радостным и успешным и чтобы руководители кружков и тренеры клубов работали по одной развивающей программе тренировок по ориентированию и соревновательной деятельности. Согласованное обучение в раннем возрасте – залог приобретения детьми навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов леса.

Учащихся начальных классов общеобразовательной школы (7 - 11 лет) нужно обучать обращению с картой и знакомить со спортом, используя в качестве отправного пункта знакомую им местность, окружающую их с детства. Да и детей 11 - 14 лет и старше нужно обучать основным навыкам работы с картой и компасом последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности.

### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

### **Характеристика программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для системы дополнительного образования детей. Это модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня освоения, модульная по структуре. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивному ориентированию и физической подготовке отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Учебный план, рассчитанный на 1 год, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и интегральную подготовку. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся. Программа рассчитана на сотворчество и сотрудничество педагога и воспитанников. Данная программа дает возможность детям творчески мыслить, находить самостоятельные индивидуальные решения, а полученные умения и навыки применять в жизни. Развитие творческих способностей помогает также в профессиональной ориентации подростков.

Программа составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (авторы – Болотов С.Б., Прохорова Е.А - 2002 г.) и программы для ДЮСШ и СДЮШОР «Спортивное ориентирование» (ЦДЮТур, 1999).

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что форме организации образовательного процесса она является модульной, предполагает как очное, так и дистанционное обучение.

**Специфика программы** в том, что она, фактически, является комплексной и предполагает, кроме изучения основных тем (основ спортивного ориентирования), еженедельную общефизическую подготовку и освоение основ специальной спортивной подготовки, а также регулярную проектную деятельность и участие в различных соревнованиях. Исходя из этого, большинство занятий по программе построены по комбинированному типу и предполагают, кроме теории и практики по теме занятия, наличие физической разминки, физических упражнений и спортивных игр, занимающих значительное время занятия, а также релаксации и диагностики. Некоторые занятия могут проводиться в форме экскурсий, соревнований, презентаций проектов и др.

Место проведения занятий – лес, парк, пришкольный участок. Программа рассчитана на 1 год обучения, на 108 учебных часов. Количество учебных часов в неделю – 3 академических часа. Возрастная группа учащихся - с 7 до 11 лет. На программу возможно зачисление детей с ОВЗ при наличии разрешения врача. Программа может быть освоена ребёнком с ОВЗ при условии составления индивидуального учебного плана. Обучение по индивидуальному плану регулируется соответствующим локальным нормативным актом СП ДОД ДЮЦ ГБОУ СОШ с. Красный Яр.

В ходе реализации программы максимально применяются интерактивные, игровые, проектные, информационно-коммуникационные технологии, а изучение 3 модуля должно осуществляться в процессе участия в соревнованиях, а также выполнения творческих проектов.

Тренировки по ориентированию должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить детей свободно ориентироваться в различных условиях.

В процессе изучения используются словесный, наглядный, развивающий, исследовательский и другие методы. Программа дает возможность развивать память учащихся, мышление, восприятие, наблюдательность, позволяет целенаправленно организовать работу учащихся по выполнению конкретных упражнений и самостоятельную творческую деятельность.

**Программа ознакомительного уровня** предназначена для обучающихся младшего школьного возраста, 7 - 11 лет, желающих познакомиться с основами спортивного ориентирования.

Освоение программы ознакомительного уровня предполагает:

- знакомство с теоретическими основами спортивного ориентирования;
- изучение основ общей подготовки спортсмена-ориентировщика;
- обучение основам техники ориентирования;
- изучение правил безопасности, страховки и самостраховки;
- формирование умения работать в команде;
- выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов на соревнованиях и на маршрутах.

**Цель программы:** Формирование у школьников ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью, представления об основных принципах, методах и средствах ориентирования на местности.

**Обучающие задачи:**

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

**Развивающие задачи:**

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

**Воспитательные задачи:**

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в походах и соревнованиях, санитарии и личной гигиене спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива – сплочённой группы из всех занимающихся в объединении.

Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития. В течение года воспитанники принимают участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию на местности и в окружном туристском слёте, при желании - выполняют разрядные нормативы 3 и 2-го юношеского разряда по спортивному ориентированию. Программа обучения может изменяться и корректироваться в зависимости от возраста обучающихся и их индивидуальных особенностей.

**Формы, методы и технологии обучения**

*Основные формы организации образовательного процесса:* занятия по спортивному ориентированию проводятся в группах, в основном в форме тренировок, а также в форме лекций, семинаров, походов выходного дня, соревнований и т.д.

*Методы обучения:*

- объяснительно-иллюстративный метод;

- репродуктивный метод;
- метод проекта;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- самоподготовка.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением технических средств обучения, спортивного оборудования, наглядных материалов, использованием новейших методик, **современных технологий (информационных, проектных, дистанционных и др.)**, которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых. **Здоровьесберегающие технологии** носят обязательный характер. Особое место в процессе занятий занимают **тренинговые технологии** – постоянная отработка алгоритмов действий для решения различных типовых задач.

Программа предполагает широкое применение экологического и краеведческого материалов в обучении, для реализации которых предусмотрены **выходы за пределы учебного помещения**: туристско-краеведческие походы, спортивные соревнования, в процессе которых осуществляется органическая связь теоретического материала с практикой. Занятия также могут проходить **в форме** бесед, игр, экскурсий, исследований, диспутов, театрализованных представлений и т. д.

Программа предполагает **групповую форму** занятий, а также занятия малыми группами и индивидуально. Занятия в основном проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся чаще используются командные (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к соревнованиям.

Данная образовательная программа практико-ориентированная, предпрофильная, она даёт представление обучающимся о специфике спортивного ориентирования, об использовании специального оборудования, о применении приобретаемых навыков в экстремальных ситуациях и в будущих профессиях.

#### **По итогам изучения программы учащиеся должны *знать и понимать*:**

- специфику ориентирования на местности;
- профессионально важные качества ориентировщика, свои собственные способности и возможности;
- методику создания и прохождения маршрута, чтения и составления карт и схем;
- основные понятия и определения спортивного ориентирования.

#### **А также:**

- легко и быстро ориентироваться в незнакомой ситуации, в том числе, в динамично развивающемся и обновляющемся мире;
- получать, использовать и создавать разнообразную информацию;
- принимать обоснованные решения и решать жизненные проблемы на основе полученных знаний, умений и навыков;

#### **Учащиеся должны *уметь*:**

- проводить общий анализ поставленной задачи, анализировать требования, которые предъявляются в конкретной ситуации;
- определять этапы своей деятельности для достижения поставленной цели;
- находить способы решения каждой конкретной задачи;
- выполнять и создавать инструкции в различных ситуациях;
- выполнять, оформлять и защищать творческий проект;
- использовать различные инструменты и приспособления;

- применять алгоритмы и приёмы спортивного ориентирования в реальных условиях жизни.

**У учащихся должны быть сформированы:**

- потребность в саморазвитии и адекватном профессиональном самоопределении;
- убежденность в необходимости своевременного и правильного выбора будущей профессии,
- заинтересованность в дальнейшем продолжении образования, условий и перспектив личностного роста.

**Учащиеся приобретут опыт**

- создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи информации различного типа с помощью специальных, а также современных программных средств;
- построение различных схем, моделей, проектов, не только в сфере ориентирования, но и в других различных областях деятельности;
- решения сложных задач и участия в соревнованиях разного уровня сложности.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- сформирован учебно-познавательный интерес к активному здоровому образу жизни, спорту и творчеству;
- сформировано чувство прекрасного, эстетические чувства на основе знакомства с природой родного края;
- сформирован навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических творческих работ;
- сформирован навык понимания и анализа причин успеха в спортивной и творческой деятельности;
- сформирована способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- сформированы трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, природному и культурному наследию.

**Метапредметные результаты:**

- усвоены способы универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и навыков;

- развиты мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- сформированы умения выбирать художественные материалы, средства художественной выразительности для создания творческих работ.
- сформировано умение адекватно воспринимать оценку своих работ окружающими;
- сформированы навыки работы с разнообразными материалами и навыки создания образов посредством различных технологий; умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

**Предметные результаты:** описание предусмотрено в каждом модуле.

### **Контроль результативности**

При определении результативности освоения программных требований используются следующие виды контроля - текущий и итоговый. Текущий контроль предполагает оценку знаний и умений воспитанников в течение года в форме соревнований, совершения маршрутов, проведения тренировочных занятий для детей младшего возраста. Итоговый контроль включает в себя участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию и участие в учебно-тренировочных сборах.

Форма контроля	Результативность	Оценка
Учебно-тренировочные сборы	Общефизическая подготовка, общая и специальная подготовка, выполнение правил участия в соревнованиях	Результаты показаны в основном –
Соревнования	Участие в соревнованиях муниципального уровня, выполнение 1-го юношеского разряда	удовлетворительно; полностью –
Учебно-тренировочные сборы	Специальная физическая подготовка, спортивное совершенствование техники и тактики	хорошо; показаны лучшие
Соревнования	Участие в соревнованиях регионального уровня, выполнение 3 разряда	результаты - отлично

### **Система контроля и зачётные требования**

Промежуточная и итоговая аттестация включают следующие этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного ориентирования;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений;
- Оценка результатов участия в соревнованиях.

Итогом реализации программы является получение спортивного разряда (не ниже 3). Воспитанник должен хорошо ориентироваться в направлениях спортивного ориентирования, уметь организовать и судить несложные соревнования и другие мероприятия по спортивному ориентированию для младших школьников.

Нормы и оценки текущего, итогового контроля приведены в Приложении № 1, а также в «Правилах соревнований по спортивному ориентированию» (раздел – разрядные требования).

**Критерии и способы определения результативности:**

- стабильный интерес обучающихся к спорту и творчеству;
- массовость и активность участия обучающихся в мероприятиях по данной направленности;
- результативность по итогам внутриучрежденческих, районных, региональных, всероссийских соревнований;
- проявление самостоятельности в спортивной и творческой деятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы:** Наблюдение, анкетирование, опрос, практикум, оценка самостоятельной работы по созданию и описанию маршрута, самопрезентации, защиты своего проекта, выступление в качестве помощника судьи на соревнованиях.

Преобладающая форма контроля – результаты участия в соревнованиях.

**Междисциплинарные связи**

При организации учебного процесса и проведения занятий в рамках деятельности спортсмена-ориентировщика особое значение имеет физическая культура, привитие туристско-краеведческих и эколого-валеологических умений и навыков, основ безопасной жизнедеятельности, без которых невозможно проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Спортивное ориентирование	Физическая культура Основы безопасной жизнедеятельности Спортивный туризм Пешеходный туризм Краеведение Экология Валеология
---------------------------	---

**Организация учебно-тренировочного процесса**

Для успешного осуществления тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой тренировки.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений:

*Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки ориентировщиков, лет*

Этап начальной подготовки (онакомительный)	Этап начальной специализации (базовый)	Этап углубленной тренировки (продвинутой)
7 - 9 10-12	10-12 13-15	13-15 16 и старше

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных периодов развития физических и психических качеств.

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

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования для спортсменов юного возраста должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

**Учебный план  
по программе ознакомительного уровня  
(учебная нагрузка 3,5 часа в неделю)**

№ п/ п	Наименование модулей	Нагрузка (час)		
		Всего	Теори я	Практи ка
1	<b>Модуль 1.</b> Первая ступень умений ориентировщика	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>
2	<b>Модуль 2.</b> Вторая ступень умений ориентировщика	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>
3	<b>Модуль 3.</b> Основы туристической подготовки. Участие в соревнованиях	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>

**Модуль 1. Первая ступень умений ориентировщика**

**Цель модуля:** Сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортивным ориентированием и пройти первую ступень умений спортсмена-ориентировщика.

**Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- укрепить здоровье начинающих спортсменов с помощью разносторонней физической подготовки;
- заложить навыки понимания спортивной карты;
- заложить навыки пользования компасом;
- воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся.

**Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:**

- овладение первыми основами подготовки спортсмена-ориентировщика;
- заложено начало формирования базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям, приобретение опыта участия в маршрутах.

**Система контроля и зачётные требования**

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения первой ступени умений ориентировщика;
- Оценка результатов участия в играх и соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы указаны в Приложении 1.*

№ п/ п	Наименование тем модуля	Нагрузка (час)		
		Всего	Теори я	Практи ка
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	7	2	5
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	7	2	5

3	Строение и функции человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Общая физическая подготовка	14	1	13
4	Первая ступень умений ориентировщика. Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	14	1	13
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

## Содержание тем модуля

### *Теоретическая подготовка*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с ориентированием. Порядок и содержание работы по программе. Краткий исторический обзор развития ориентирования в области, России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

*Дистанционно:* Занятие на платформе ZOOM.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Дистанционно:* Занятие на платформе ZOOM.

Тема 3. Строение и функции человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Общая физическая подготовка.

*Дистанционно:* Занятие на платформе ZOOM.

Тема 4. Первая ступень умений ориентировщика.

*Понимание карты:*

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

*Линейное ориентирование:*

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным

Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактических действиях. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

*Дистанционно:* Занятие на платформе ZOOM.

### **Практическая подготовка (для всех тем модуля)**

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Просмотр фотографий, слайдов, видеофильмов.

*Дистанционно:*

1. [Посмотреть фильм «Природа Самарского края»: https://youtu.be/kqoxK7EHdhA](https://youtu.be/kqoxK7EHdhA)
2. [Фильм «Достопримечательности Самарского края»: https://youtu.be/0j0N5PCFONM](https://youtu.be/0j0N5PCFONM)
3. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»: https://youtu.be/f3AGVn98tRQ](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ)
4. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)
5. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).
6. [Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику: https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ](https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ)
7. [Мультфильм «Правила поведения в походе»: https://youtu.be/Wi8Pxxrm\\_5eQ](https://youtu.be/Wi8Pxxrm_5eQ),

## Модуль 2. Вторая ступень умений ориентировщика

**Цель модуля:** Закрепить у обучающихся интерес к занятиям спортивным ориентированием и пройти вторую ступень умений спортсмена-ориентировщика.

**Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- укрепить здоровье начинающих спортсменов с помощью разносторонней физической подготовки;
- развить навыки понимания спортивной карты;
- развить навыки пользования компасом;
- воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся.

**Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:**

- овладение первыми основами подготовки спортсмена-ориентировщика;
- пройдена начальная стадия формирования базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям, приобретение опыта участия в маршрутах.

**Система контроля и зачётные требования**

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения второй ступени умений ориентировщика;
- Оценка результатов участия в играх и соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы указаны в Приложении 1.*

№ п/п	Наименование тем модуля	Нагрузка (час)		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	14	-	14
2	Специальная физическая подготовка. Тактика в спортивном ориентировании	14	1	13
3	Вторая ступень умений ориентировщика. Техническая подготовка. Участие в походах, слётах, соревнованиях	14	1	13
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

### Содержание тем модуля

Тема 1. Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

#### **Практическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

*Дистанционно:*

1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ)  
<https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>

2. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой:  
[https://vk.com/video1340580\\_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886](https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886)

3. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

Тема 2. Тактика в спортивном ориентировании Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### ***Практическая подготовка***

Специальная физическая подготовка. Лыжи. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Занятия легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, велоспортом и др.

*Дистанционно:*

1. [Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику:](https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ)  
<https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ>

2. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой:  
[https://vk.com/video1340580\\_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886](https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886)

3. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

Тема 3. Вторая ступень умений ориентировщика.

1. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте:

- а) восприятие моделей геометрических фигур;
- б) составление простых планов и плоских моделей;

- в) ориентирование по плану.
2. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием топографии (карта – картинка или миниатюрная поверхность Земли):
- восприятие ребенком ориентиров, которые можно видеть;
  - составление и использование карт – картинок для развития пространственного воображения;
  - масштаб при составлении карты;
  - восприятие форм пространственных фигур (рельеф);
  - условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).
3. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):
- использование моделей рельефа;
  - составление карт по легенде или предоставленному изображению местности.
4. Восприятие окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:
- парта и стол;
  - небольшая часть комнаты;
  - класс или комната;
  - спортивный зал;
  - детская площадка или сад;
  - знакомый парк или местность;
  - незнакомые, но простые территории с четкими дорожками и хорошей картой.
5. Ориентирование:
- использование карты, где часть площади закрыта;
  - опорные ориентиры для составления маршрута следования;
  - «звездное ориентирование»;
  - изменение направления и сохранение ориентации карты;
  - ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);
  - ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки;
  - ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрестков.

Техническая подготовка. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

*Практика:* Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка личного маршрута.

Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

*Дистанционно:*

- Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке [https://vk.com/club17056133?w=app5671337\\_-7187499](https://vk.com/club17056133?w=app5671337_-7187499)
- Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=\\_U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=_U420vtyv_0)
- Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY>.
- Технический приём движения по компасу "с упреждением" <https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>
- Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок" <https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

### Модуль 3. Основы туристической подготовки. Участие в соревнованиях

**Цель:** Формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков по основам туристской подготовки.

**Задачи:**

- научить правилам безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций, приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать потребность бережного отношения к природе.

**Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:**

- овладение основами туристской подготовки,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям туризмом, приобретение опыта участия в маршрутах и походах.

**Система контроля и зачётные требования**

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного туризма;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы по туризму указаны в Приложении 3.*

Туристические упражнения прикладного многоборья: установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением.

Специальные упражнения: 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 через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъёмы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

№ п/п	Наименование тем модуля	Нагрузка (час)		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая туристская подготовка. Специальная туристская подготовка	18	5	13
2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Техническая подготовка. Участие в соревнованиях	14	-	14
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

### Содержание тем модуля

Тема 1. Общая туристская подготовка. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Специальная туристская подготовка. Спортивный туризм.

Задачи походов на начальном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

Практика: Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

- Дистанционно:*
1. Просмотреть фильм "Школа туризма"  
<https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e>
  2. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы:  
[https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb_rel_pause),  
[https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)
  3. Посмотреть Фильм «Детский поход»: <https://youtu.be/0Ee5Zqe41IQ>

Тема 2. Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 6 км.

Практика: Туристические походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Практика: Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

- Дистанционно:*
1. Просмотреть учебный видеоролик:  
<https://www.youtube.com/watch?v=p5n3DCh6Loc>
  2. Снаряжение в велопоход: <https://youtu.be/hubdKIIIvPk>
  3. Посмотреть учебный видеоролик «Туристские узлы»:  
<https://www.youtube.com/watch?v=41lSjAWuZwM>

Тема 3. Техническая подготовка.

На первых двух ступенях использование именно спортивных карт не обязательно. Можно ограничиться рисунками, планами территории школы, топографическими картами и т.д. важнее другое – дать ребенку привыкнуть к непонятному пока языку определенных условных знаков, представляющих на плоскости объемную картину реальной местности.

Первые две ступени умений являются самыми важными в процессе овладения навыками ориентирования. Это тот базис, на который будет опираться все, что может быть получено в дальнейшем, благодаря опыту и постоянному оттачиванию техники ориентирования.

Участие в соревнованиях. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.  
Практика: Подготовка к соревнованиям.

- Дистанционно:*
1. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы: [https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb_rel_pause), [https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)
  2. Посмотреть учебный видеоролик «Первая помощь»: [https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222\\_456239109%2Fpl\\_-46250222](https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222_456239109%2Fpl_-46250222)
  3. Посмотреть видеоролик «Блокировка индивидуальной страховочной системы для спортивного туризма»: <https://www.youtube.com/watch?v=O4IJGYd3aM>

## **Ресурсное обеспечение программы**

*Организационное обеспечение:* установление систематического взаимодействия с различными общественными организациями схожего рода деятельности города, области и страны.

*Кадровое обеспечение:* руководитель объединения, педагог дополнительного образования.

*Методическое обеспечение программы*

1. Методические рекомендации к программе;
2. Календарно-тематическое планирование (КТП);
3. Методические разработки:
  - тем занятий по каждому разделу,
  - развивающих игр,
  - специальных упражнений,
  - проведения различных диагностик учащихся,
  - сценариев конкурсных, досуговых, воспитательных мероприятий и др.
2. Наглядные пособия (ручная, печатная, цифровая продукция и др.):
  - тематические коллекции эскизов, рисунков,
  - видеофильмы, презентации, музыкальные сборники и др. пособия на ИТ-носителях,
  - раздаточный материал: инструкции по технике безопасности во время занятий и на соревнованиях, физико-географические карты мира, России и Самарской области, топографические карты, карты туристических маршрутов, отчёты о походах и соревнованиях, карточки с тестами, контрольными вопросами, ситуационными заданиями и др.
3. КИМы: типовые и индивидуальные задания и упражнения, проверочные тесты, контрольные вопросы и задания, зачётные работы.
4. Учебное и вспомогательное оборудование.
5. Учебная и методическая литература, библиотека специальной литературы.

6. Электронные образовательные ресурсы (с навигацией).
7. Словарь используемых терминов и понятий.
8. Другое.

#### Материально-техническое обеспечение программы

##### Минимально необходимый перечень помещений, специализированных кабинетов:

1. Спортивные сооружения, место проведения тренировок занятий (спортзал, спортплощадка, полигон), соответствующее правилам проведения спортивных соревнований.
2. Помещения для работы со специализированными материалами (учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, техническими средствами обучения, мультимедиа техникой, а также специальное освещение, приспособления, материалы, инструменты; фонотека, видеотека, фильмотека и другие).
3. Раздевалки, душевые для обучающихся и педагогов.

##### Специальное групповое снаряжение:

- компасы, навигаторы, планшеты, карты;
- бинокли, рулетки, фонари;
- канцтовары для проведения практических занятий на местности;
- фотоаппараты, телефоны.

##### Туристское групповое снаряжение:

1. Палатки – 15 шт.,
2. Спальные мешки и коврики – по 30 шт.,
3. Костровое оборудование и посуда (котлы, бачки, чайники и др.) – не менее 6 шт.,
4. Тент - не менее 6 шт.,
5. Аптечка,
6. Ремнабор: верёвки, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, гвозди, клей и т.д.

##### Специальное индивидуальное снаряжение:

1. Индивидуальная страховочная система – 15 шт.,
2. Перчатки из плотного материала – 15 пар,
3. Спусковое устройство – не менее 6 шт.,
4. Карабин – минимум 30 шт.,
5. Жумар - не менее 6 шт.,
6. Блокировка – 6 шт.,
7. Каска – 6 шт.

#### **Информационное обеспечение программы**

##### **Сайты с нормативными документами и методическими материалами:**

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты

5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
6. <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».

### Список используемой литературы

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. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
5. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: Кн. по спорт. ориентированию; Для ученика, 1: Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 32с., ил. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
6. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
8. Беляков Л.В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
9. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программа для объединений дополнительного образования детей по спортивному ориентированию. Выпуск 3. – М.: Издательство ЦДЮТК МО РФ, 2002.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков Н.В. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
13. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
14. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
15. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.- М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
17. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
18. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1978.
19. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся). - Минск: Народная света, 1979.
20. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975.
21. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
22. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
23. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт,

1984.

24. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997.
25. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
26. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Фис, 1983.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
28. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
29. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
30. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТур, 1999.
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
32. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств внимания в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1996.
33. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1995.
34. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
35. Журнал «Лыжные гонки» Федерации лыжного спорта России.
36. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

По программе “Физическая подготовка”

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
4. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. –М.: Фис, 1981.
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. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. – М.: Знание, 1989.
9. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
10. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
11. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 1986.
12. Петерсан Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. - М.: Фис, 1981.
13. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.
14. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтр. Физкультура и спорт, Малая энциклопедия. Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М.: Радуга, 1982.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение № 1. Нормативные требования

1. Для групп начинающих спортсменов-ориентировщиков:

- участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию (выполнение 3 юношеского разряда) по своей возрастной группе на дистанциях паркового и городского ориентирования, а также на маркированных трассах.

2. Для групп среднего (базового) уровня подготовки:

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 5-8 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе на дистанциях заданного направления и по выбору (летом) и на маркированной трассе (зимой);

- выполнение 2 или 1 юношеского разряда;

- выполнение контрольных нормативов для оценки физической подготовленности для своего возраста.

### Нормативные требования оценки показателей физической подготовленности (мальчики, юноши)

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и менее	5.0 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее	4.2 и менее	4.0 и менее
		4	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	4.5-4.9	4.3-4.7	4.1-4.5
		3	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	5.0-5.4	4.8-5.4	4.6-5.0
		2	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.8-6.2	5.5-5.9	5.5-5.9	5.1-5.5
		1	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.3 и более	6.0 и более	6.0 и более	5.6 и более
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	3.54 и менее	3.42 и менее	3.31 и менее	3.22 и менее	3.12 и менее	3.05 и менее	3.00 и менее
		4	3.55-	3.43-	3.32-	3.23-	3.13-	3.05-	3.01-
		3	4.16	4.04	3.51	3.44	3.43	3.23	3.08
		2	4.17-	4.05-	3.52-	3.45-	3.44-	3.24-	3.09-
		1	4.42	4.32	4.23	4.10	3.58	3.47	3.16
			4.43-	4.33-	4.24-	4.11-	3.59-	3.48-	3.17-
			5.19	5.06	4.54	4.43	4.30	4.16	3.23
	5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.44 и более	4.31 и более	4.17 и более	3.24 и более		
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	7.7 и менее	7.5 и менее	7.3 и менее	7.0 и менее	6.8 и менее	6.6 и менее	6.4 и менее
		4	7.8-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.5-6.8
		3	8.4-8.9	8.1-8.5	7.9-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6	6.9-7.3
		2	9.0-9.5	8.6-9.2	8.4-8.8	8.1-8.5	7.9-8.3	7.7-8.1	7.4-7.7
		1	9.6 и более	9.3 и более	8.9 и более	8.6 и более	8.4 и более	8.2 и более	7.8 и более

4	Бег на месте 10 сек, мах кол-во раз	5 4 3 2 1	68 и более 58-67 48-57 38-47 37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
			171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
			156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	206-220	215-230
			141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	205 и менее	214 и менее
			140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее		
6	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
			37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
			31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
			25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
			24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, кол-во раз	5 4 3 2 1	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
			8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
			5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
			2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	5-13
			0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5 4 3 2 1	От +11 и более От +5 до +10,5 От 0,0 до -10 От -10,5 до -20,5 От -21 и более						

*Примечания:* - суммарная оценка результатов тестирования показателей физических подготовленности и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов;  
- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

### Нормативные требования оценки показателей физической подготовленности (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16

1	Бег 30 м, сек	5	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.0 и менее	4.8 и менее	4.5 и менее	4.2 и менее	
		4	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.3-4.7	
		3	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	
		2	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	
		1	7.4 и более	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.4 и более	6.1 и более	5.8 и более	
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	4.07 и менее	3.54 и менее	3.44 и менее	3.34 и менее	3.25 и менее	3.17 и менее	3.10 и менее	
		4	4.08-4.23	3.55-4.14	3.45-4.06	3.35-3.50	3.26-3.40	3.18-3.30	3.11-3.19	
		3	4.24-4.48	4.15-4.37	4.07-4.28	3.51-4.10	3.41-3.58	3.31-3.47	3.20-3.32	
		2	4.49-5.19	4.38-5.06	4.29-4.54	4.11-4.33	3.59-4.18	3.48-4.05	3.33-3.49	
		1	5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.34 и более	4.19 и более	4.06 и более	3.50 и более	
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8.0 и менее	7.7 и менее	7.5 и менее	7.1 и менее	6.9 и менее	6.7 и менее	6.5 и менее	
		4	8.1-8.6	7.8-8.2	7.6-8.0	7.2-7.7	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-6.9	
		3	8.7-9.2	8.3-8.7	8.1-8.5	7.8-8.3	7.6-8.1	7.3-7.7	7.0-7.4	
		2	9.3-9.8	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.9	8.2-8.7	7.8-8.2	7.5-7.9	
		1	9.9 и более	9.3 и более	9.1 и более	9.0 и более	8.8 и более	8.3 и более	8.0 и более	
4	Бег на месте 10 сек, мах кол-во раз	5	66 и более							
		4	57-65							
		3	47-56							
		2	37-46							
		1	36 и менее							
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более	
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240	
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230	
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220	
		1	140 и менее	170 и менее	180 и менее	195 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее	
6	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более	
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее	
7	Подтяг	5	8 и	9 и	10 и	14 и	15 и	16 и	17 и	

	ивание из виса, кол-во раз	4 3 2 1	более 6-7 4-5 2-3 0-1	более 7-8 5-6 3-4 0-2	более 7-9 4-6 2-3 0-1	более 10-13 6-9 3-6 0-2	более 11-14 6-10 4-5 0-3	более 12-15 8-11 4-7 0-3	более 13-16 9-12 5-8 0-4
8	Наклон вперед, см	5 4 3 2 1	От +16 и более От +5 до +15,5 От -5 до +5 От -5,5 до -15 От -16 и более						

**Приложение № 2. Рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся, занимающихся в группах спортивного ориентирования:**

№ п/п	Виды деятельности	двигательной	Объем двигательной деятельности					
			Мальчики (лет)			Девочки (лет)		
			7-9	10-11	12-13	7-9	10-11	12-13
1	Бег (км)		8-10	10-12	12-14	7-9	9-11	10-12
2	Прыжки со скакалкой (раз)		800- 1000	1000- 1200	1300- 1500	800- 1000	1000- 1200	1300- 1500
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		20-25	30-35	35-45			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		45-50	55-70	70-85	45-50	50-60	60-70
5	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)		50-60	70-80	90-100	50-60	60-70	80-90

**Приложение № 3. Контрольные нормативы по туризму**

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
<b>I. Развитие выносливости</b>							
1.	Продолжительный бег с переходом на ходьбу	Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1	130-150 раз		150-180 раз		180-200 раз	

	МИН						
<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>							
5.	6-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м
6.	Кросс	2000 м		2000 м	3000 м	2000 м	3000 м
		низкий 16.00 мин	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00 мин	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00 мин	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин
7..	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы и спуски бегом.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.			

<b>I.</b>	<b>Развитие скоростных качеств</b>	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.				
1.	Игры на развитие быстроты	“Эстафета с мячом», “Подхвати палку”	“Гонка мячей”, “Минное поле”, “Возьми кегли”			

**Контрольные нормативы по уровням:**

		девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а)	бег 60 м/сек	низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0
		средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2
		высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4
б)	прыжки в длину (м)	низкий 2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30
		средний 2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80
		высокий 3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30
в)	прыжки со скакалкой (за 20 сек)	низкий 46	40	56	50	66	60
		средний 48	42	58	52	68	62
		высокий 50	44	60	54	70	64
г)	бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с. число шагов)	низкий		20	21	20	22
		средний		21	22	21	23
		высокий		22	23	22	24
д)	Специальные скоростные качества	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением).					

<b>III.</b>	<b>Развитие силы</b>	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.				
		Эстафеты.	Игры.	Эстафеты с	“Схватка”, “Бой на	

	“Точка”, атлетов”, ногами”, “Регби”.	“Турнир “Борьба	лазанием по канату: "Бой петухов”, "Борьба всадников”, “Силачи”.	переправе”, “Вытолкни из круга”, “Канат”,
--	--	--------------------	---	---

**Контрольные нормативы по уровням:**

	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Подтягивание (мальчики).	низкий 22	6	18	9	30	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Приседания на одной ноге (для девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. контрольные упражнения.	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5

<b>IV. Развитие ловкости</b>	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.	
Игры на развитие ловкости.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.	
	”Тоннель”, “Сквозь обруч”, “Удержи равновесие”	“Переправа”, “Через скакалку”, “Гонка обручей всей командой, “Вездеход”, “Живая змейка”, “Перестрелка”.

**Контрольные нормативы на ловкость уровням:**

	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6

3x10м (сек)	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину с места (м)	низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75
	средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	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 через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания					
<b>Специальные контрольные нормативы по уровням:</b>						
а) Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий.	1,10 мин - низкий		1,05		1,0	
	1,05 мин - средний		1,0		0,55	
	1 мин - высокий		0,55		0,50	
б) Бухтование веревки 50 м (мин).	1,45 - низкий		1,40		1,35	
	1,40 - средний		1,35		1,30	
	1,35 - высокий		1,30		1,25	

<b>V. Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: “полушпагаты”, “шпагаты” (с фиксацией 10-20 сек.) Упражнения с эспандерами и с амортизаторами.					
Игры на развитие гибкости	“Мостик “ и “Кошка” “Придумай сам”		“Гимнастический марафон”, “Перекасти поле”		“Салки с прыжками через коня”, “Кувырки и перекасты”	

**Контрольные нормативы на гибкость по уровням:**

	девочки	мальчики	Девушк и	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперед из положения	низкий 5 см	2 см 8 см	7 см 14 см	3 см 9 см	7 см 14 см	4 см 10 см

сидя	средний 10 см высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130 <sup>0</sup> , хорошо – 120 <sup>0</sup> , удовлетворительно – 110 <sup>0</sup> , плохо – 90 <sup>0</sup>					
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны.					
Специальные контрольные упражнения.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

### Туристская подготовка

Основные направления	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
I. Движение на маршруте	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.		
Игры в полевых условиях	“По болоту”, “Гати на болоте”, “Разведка в лесу”.		
II. Переправы	Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну “Маятник”.	Выполнение программы 1 года обучения с командной страховкой. Самонаведение и самосъем на навесной переправе и по бревну. Выполнение переправ в ночное время.	
Игры	“Маятник”, “Туристические эстафеты”, “Быстрый турист”.		
III. Преодоление трудного рельефа местности	Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому, осыпному). Траверс склона. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин).	Выполнение программы первого года обучения, совершенствование командной страховки. Спуски и подъемы спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением и самосъемом. Выполнение приемов в сложных условиях.	
IV. Техника безопасности, командная страховка	Техника безопасности при движении на маршруте, переправах, при преодолении рельефа местности. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Организация командных страховок на всех технических этапах.		
V. Работа со	Умение вязать 6 узлов.	Умение вязать 10	Умение вязать 15

специальным снаряжением	Самостраховка грудной и ножной обвязкой. Работа с карабинами и веревками.	узлов.		узлов.						
		Бухтование веревки, работа со специальной “системой”. Приспособления для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спуски (“восьмерки”, “рогатки”, “лепестки”).								
VI.Выполнение и организация спасработ	На реках и водоемах, на льду, в горах (подъемы из трещин “одинарным блоком”, при помощи стремени), на болотах.									
VII. Правила проведения соревнований по технике туризма	Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Особенности судейства на различных этапах. Тактика команды при прохождении дистанции, помощь команды, судьи, классификация ошибок. Обязанности и права судей, участников, тренера. Взаимопомощь на этапах.									
VIII. Теоретические занятия	Техника как составная часть туризма. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, маятник). Правила работы с веревкой. Выполнение спасательных работ. Изучение правил по технике пешеходного туризма.									
IX. Участие в соревнованиях	В школьных (с элементами техники), районных, окружных	Районных и областных, зональных								
<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>										
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
а) вязка 6 узлов (без страховочных узлов) – сек.	110	105	60	105	60	55	69	60	55	
б) закрепление 10 карабинов на веревку с завинчиванием муфты (сек.)	55	50	40	50	40	35	40	35	30	
в) грудная обвязка на время (сек)	55	50	45	50	45	40	45	40	35	
г) групповые действия 6 человек при проведении переправы и самосъём (мин)	28	24	20	24	20	18	20	18	15	

## Приложение № 4.

### Медико-биологический контроль

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: **по желанию – рекомендуется – обязательно.**

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую часть тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Наиболее применима следующая тестовая батарея:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом-педиатром и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

## Приложение № 5.

### Воспитательная работа

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности клуба, секции;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с воспитанниками проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в секции.

Работа с родителями учащихся. Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по спортивному ориентированию, лыжным гонкам и легкой атлетике (марафон, стайерские дистанции, спортивная ходьба) и др. видам спорта. Вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных и трудовых лагерях, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками секции. Совместные чаепития.

Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общеклубных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением воспитанников в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих спортсменов – воспитанников секции индивидуальных планов подготовки воспитанников учебно-тренировочных групп и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов секции (Дни именинника, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров секции, участие в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива секции;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.