

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»**  
**(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом МБУДО «ДЮЦ  
«Турист»  
Протокол от 27.08. 2021 г. № 1-21

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»  
от 27.08.2021 г. № 84-О

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Спортивное ориентирование и туризм»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности освоения: базовый  
Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 2 года

**Форма реализации образовательной программы: сетевая**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Аборина Евгения Андреевна

Редакция программы:  
руководитель структурного  
подразделения  
Дягилева Лариса Анатольевна

г. Мытищи  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и туризм» является программой базового уровня физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы Болотова С.Б. и Прохоровой Е.А. Программа по спортивному ориентированию для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002. **Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:**

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;

- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Объединение туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придаёт ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

**В основу программы заложены следующие принципы:**

**1. *Принцип сознательности и активности.***

Основной момент принципа - формирование у детей устойчивой мотивации к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Применение на занятиях средств наглядности, встречи и беседы с людьми, имеющими достижения в изучаемых областях, собственный пример и опыт руководителя, объяснение перспектив занятий спортивным ориентированием.

**2. *Принцип доступности и индивидуальности.***

Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей обучающихся и в соответствии с этим определение меры доступности освоения учебного материала.

**3. *Принцип гуманистичности.***

Формирование приоритета таких ценностей, как духовное, физическое развитие личности. Очень ценно развитие самой личности. Всесторонне развитый человек уделяет внимание своему здоровью, физической подготовке и внешнему виду, аккуратен во всем, чистоплотен как в мыслях, так и в отношениях. Человек, прилагающий максимальные усилия для личностного роста и самосовершенствования, стремится к изменению своего отношения к жизни, к осознанию своей роли в мире, к улучшению отношений с окружающими людьми.

**4. *Принцип реалистичности.***

Возможность для ребёнка объективно оценить себя и своих товарищей во время соревнований и походов, а также других мероприятий. После каждого похода и

соревнования проводится подведение итогов, где каждый может оценить свои достижения или неудачи и сделать выводы.

**5. *Принцип последовательности.***

Планирование содержания развивающегося по восходящей линии, где каждое новое знание отражается на предыдущем и вытекает из него.

**6. *Принцип систематичности.***

Рассмотрение изучаемых знаний, формируемых умений и навыков в систему дополнительного образования школьников и в общую систему человеческой культуры.

**7. *Принцип коллективизма.***

Понимание себя не только Личностью (индивидуальностью), но и частью коллективного целого.

**8. *Принцип смешанного коллектива.***

Включение семьи в реализацию программы, навыки общения с людьми старшего поколения - духовно-нравственный диалог культур.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием в условиях современного общества.

**Задачи 1 года обучения:**

Обучающие:

- Дать углублённые основы, элементы, приёмы и способы ориентирования.
- Научить навыкам соревновательного опыта.
- Изучить действия в основных тактических ситуациях.
- Обучить умению подводить итоги собственных достижений.
- Совершенствовать технику и тактику спортивного ориентирования.
- Развивать навыки беглого чтения карты, «памяти карты»

Развивающие:

- Развивать творческий и физический потенциал учащихся.
- Развивать умение владения техникой ориентирования в различных ситуациях.
- Развивать внимание и реакцию

Воспитательные:

- Воспитывать умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность.
- Формировать основы самоконтроля и самодисциплины.
- Воспитывать умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

**Задачи 2 года обучения.**

Обучающие:

- Совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования.
- Дать основы допустимых тренировочных нагрузок.

- Изучить особенности психологической подготовки на этапе углубленной тренировки.
- Обучить навыку рисовки карт.
- Научить основам судейской практики.

#### Развивающие:

- Развивать специальные физические качества.
- Развивать навыки автоматизма и стабилизации основных приёмов способов ориентирования.
- Развивать базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление.
- Развивать технико-тактическое мастерство.

#### Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность.
- Формировать потребность в саморегуляции: самоконтроль, рассудительность.
- Формировать осознания значимости результата.
- Формировать положительное отношение к социуму, взрослым и сверстникам.

**Актуальностью** данной программы является её востребованность среди учащихся образовательных учреждений городского округа Мытищи и их родителей (доступность лесных стадионов для тренировок, а также достаточно небольшие финансовые вложения), возможность личностного роста обучающихся за счет участия в соревнованиях различного уровня, возможность физической активности для ребенка.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в создании условий педагогического влияния на образ жизни учащегося и – при удачном стечении обстоятельств – вовлечение в совместную деятельность его семьи. Привлечение родителей делает программу нацеленной на семейный досуг.

**Новизна программы:** в отличие от спортивных школ и школ олимпийского резерва программа не ставит себе главной целью достижение высоких результатов и участие воспитанников во соревнованиях высокого уровня. В группу может прийти любой желающий и выступать на соревнованиях по своим силам.

#### **Состав объединений.**

Количественный состав объединения – 10-15 учащихся, оптимальный – 12 человек. Для зачисления ребенка в объединение требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно – спортивной направленности.

Учебные группы формируются из детей 11-14 лет. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Подростковый возраст разделяется на младший подростковый и старший подростковый с кризисом в 13 лет. Хотя, как по сути, так и по характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст в

целом является кризисным. Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. В костно-мышечной системе — костная

ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, противоречивость чувств, снижение работоспособности, меланхолия и т. д. Позитивная фаза наступает постепенно и выражается в том, что подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать окружающую действительность, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он испытывает чувство любви, мечтает и т. д. В этом возрасте дети особенно восприимчивы к психологическим знаниям и психологическим тренингам, направленным на развитие базовых навыков общения. 11—14 лет — время продолжения всесторонней тренировки и обучения теоретическим основам, время начала серьезной силовой подготовки, время развития выносливости, происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Модули программы реализуются параллельно ввиду обособленности их содержания и вида деятельности.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель в течение учебного года.

### **Основными формами занятий является:**

- Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);
- Практические занятия (физическая подготовка и соревновательный период);
- Подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети);

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике

ориентирования на местности и пешеходного туризма, получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию, значков ГТО, способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности» и «Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему». На каждом занятии по этой теме обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является викторина по ПДД.

### **Методы обучения.**

1. **Словесные методы** – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.
2. **Наглядные методы** – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).
3. **Практические методы** – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например, Изучение условных знаков спортивных карт относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Работа с картой на местности входят группу сложных упражнений.
4. **Проблемный метод** - При использовании такого метода обучения преподаватель: создает проблемную ситуацию (ставит вопросы, предлагает задачу, экспериментальное задание), организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание. Обучаемые, основываясь на прежнем опыте и знаниях, вызывают предположения о путях решения проблемной ситуации, обобщают ранее приобретенные знания, выявляют причины явлений, объясняют их происхождение, выбирают наиболее рациональный вариант решения проблемной ситуации.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2021-2022 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2021 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2021 года.

Продолжительность 2021–2022 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2021 г.;

- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2022 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2021 по 31.12.2021
- 2-ое полугодие – с 10.01.2022 по 31.05.2022
- Зимние каникулы – с 01.01.2022 по 09.01.2022

| Полугодие   | Период начала и окончания | Количество недель | Промежуточная аттестация учащихся | Итоговая аттестация учащихся |
|-------------|---------------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 полугодие | 01.09.2021-31.12.2021     | 17                | Декабрь                           |                              |
| 2 полугодие | 10.01.2022-31.05.2022     | 19                |                                   | Май                          |

### **Результаты освоения программы 1 года обучения.**

Учащиеся будут знать:

- основы топографической подготовки, основные технико-тактические приемы ориентирования (по линейным ориентирам, на коротких этапах с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа, кратчайшие пути, срезки), тактический план в различных видах соревнований;
- основы личной гигиены, питания и режима спортсмена, восстановительные мероприятия после физических нагрузок;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения;
- основы спортивного туризма и этапы соревнований по туристскому многоборью, технику преодоления естественных препятствий;
- природу, историю и культуру Подмосковья, этику поведения на природе.

Учащиеся будут владеть навыками и уметь:

- читать карту и ориентироваться по ней, выбирать рациональные пути движения между КП, развивать «память карты», выполнять упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, читать и составлять легенды КП, анализировать дистанции;
- выполнять контрольные упражнения, преодолевать дистанции соревнований по различным видам ориентирования, выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- выбирать место бивака, разжигать костер и готовить пищу на костре, преодолевать дистанции соревнований по туристскому многоборью, преодолевать маршруты одно- двухдневных походов;
- самостоятельно работать с краеведческой литературой, составлять краткий обзор;
- бережно относиться к природе.

## **Результаты освоения программы 2 года обучения.**

### Учащиеся будут знать:

- основы топографической подготовки, основные технико-тактические приемы и способы ориентирования на трассах различных видов ориентирования, тактический план в различных видах соревнований, права и обязанности судей по спортивному ориентированию;
- физиологию спортивной тренировки, восстановительные мероприятия после физических нагрузок и способы предупреждения спортивных травм;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения, задачи годичного цикла тренировок, правила и технику спортивных игр;
- основы спортивного туризма и этапы соревнований по туристскому многоборью, контрольному туристскому маршруту, технике пешеходного туризма;
- основные туристские узлы, основы оказания первой помощи пострадавшим;
- методику работы со справочной и краеведческой литературой;
- природу, историю и культуру Подмосковья и других регионов России, этику поведения на природе.

### Учащиеся будут владеть навыками и уметь:

- читать карту и ориентироваться по ней, выбирать рациональные пути движения между КП, развивать «память карты», выполнять упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, читать и составлять легенды КП, анализировать дистанции;
- вести дневник тренировок и самоконтроля;
- выполнять контрольные упражнения, преодолевать дистанции соревнований по различным видам ориентирования, выполнить норматив 1-го юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- преодолевать дистанции соревнований по туристскому многоборью, маршруты многодневных походов, оказывать первую помощь пострадавшим;
- самостоятельно работать с краеведческой литературой, составлять краткий обзор;
- соблюдать природоохранные правила.

## **Программа имеет свои способы проверки результатов:**

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Текущая и

итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015г.

Критерии оценки уровня усвоения знания обучающимися (в соответствии с Положением)

0- не зачтено

1- удовлетворительно

2- хорошо

3- отлично

Н- не аттестован по уважительной причине

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

### Примерный тематический план 1 года обучения.

| №  | Наименование темы                                                  | Количество часов |             |               | Формы контроля/ аттестации      |
|----|--------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|    |                                                                    | Всего            | Тео-<br>рия | Прак-<br>тика |                                 |
|    | <b>Спорт. ориентирование</b>                                       |                  |             |               |                                 |
| 1  | Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности | 2                | 2           | -             | Устный опрос                    |
| 2  | Гигиена спортивной тренировки.                                     | 6                | 2           | 4             | Устный опрос                    |
| 3  | Топографическая подготовка                                         | 8                | 2           | 6             | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 4  | Условные знаки спортивных карт.                                    | 6                | 2           | 4             | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 5  | Снаряжение ориентировщика.                                         | 4                | 2           | 2             | Устный опрос                    |
| 6  | Техническая подготовка ориентировщика                              | 24               | 4           | 20            | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 7  | Тактическая подготовка ориентировщика                              | 24               | 4           | 20            | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 8  | Морально-волевая и физическая подготовка                           | 24               | 4           | 20            | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 9  | Правила соревнований. Виды и характер соревнований                 | 4                | 2           | 2             | Письм. опрос, устный опрос      |
|    | <b>Туристская подготовка.</b>                                      |                  |             |               |                                 |
| 10 | Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.                 | 24               | 4           | 20            | Письм. опрос, устный опрос, ПВД |
| 11 | Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.      | 24               | 4           | 20            | Устный опрос, сор-я, ПВД        |
| 12 | Техника туризма                                                    | 24               | 4           | 20            | Устный опрос, сор-я, ПВД        |

|                             |                                                           |     |    |     |                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|----|-----|----------------------------|
| 13                          | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | 16  | 2  | 14  | Письм. опрос, устный опрос |
| <b>Итоговые мероприятия</b> |                                                           | 26  | -  | 40  |                            |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                           | 216 | 72 | 144 |                            |

## Содержание программы 1 года обучения.

### 1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.

#### *Теоретические занятия:*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Виды соревнований в ориентировании.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

### 2. Гигиена спортивной тренировки.

#### *Теоретические занятия:*

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Закаливание. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена-ориентировщика. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием.

#### *Практические занятия.*

Выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка.

### 3. Топографическая подготовка.

### ***Теоретические занятия:***

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

### ***Практические занятия.***

Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Создание спортивной карты на топографической основе. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съемка в парке, в лесу.

## **4. Условные знаки спортивных карт.**

### ***Теоретические занятия:***

Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Основы картографической программы OCAD.

### ***Практические занятия.***

Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Практические задания по рисовке простейших карт и схем в OCAD.

## **5. Снаряжение ориентировщика.**

### ***Теоретические занятия:***

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство. Защита специального снаряжения при на местности. Размещение специального снаряжения на планшете. Компас. Виды компасов.

### ***Практические занятия.***

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

## **6. Техническая подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

Понятие о технике спортивного ориентирования. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

### ***Практические занятия.***

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

Отметка на КП. Уход с КП.

## **7. Тактическая подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции.

### ***Практические занятия.***

Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании.

## **8. Морально-волевая и физическая подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

Планирование спортивной тренировки. Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Общая физическая

подготовка. Специальная физическая подготовка. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Техника лыжных ходов.

### ***Практические занятия.***

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнёром), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности, соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Обучение технике хождения на лыжах. Лыжные прогулки и соревнования.

## **9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований.**

### ***Теоретические занятия:***

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и судей. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

### ***Практические занятия.***

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

## **Туристская подготовка.**

## **10. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.**

### ***Теоретические занятия:***

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Правила дорожного движения. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

*Первая помощь пострадавшему.* Походный травматизм. Заболевания в походе. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи:

Правила снятия одежды с пострадавшего.

Потертости, мозоли, ушибы, ссадины. Колото-резанные раны. Виды кровотечений. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута.

Тепловой и солнечный удар, переохлаждение и обморожение, кровотечение из носа.

Профилактика укуса клещей. Укусы насекомых, змей, животных.

Ожоги термические и химические. Определение степени ожога.

Растяжение и разрывы связок. Переломы. Виды переломов. Правила наложения шин.

Отравление, попадание инородных тел в глаз, в ухо.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение СЛР. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Виды носилок.

#### ***Практические занятия:***

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка «пострадавшего». Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

### **11. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.**

#### ***Теоретические занятия:***

Личное, групповое и специальное снаряжение для пеших походов. Требования к одежде и обуви. Питание в походе. Раскладка (меню). Подготовка к походу. Походные должности. Распределение продуктов и снаряжения между участниками. Проведение похода. Ходовой режим. Питьевой режим. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Соблюдение техники безопасности. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Соблюдение природоохранных правил.

#### ***Практические занятия:***

Составление списков группового и личного снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Получение и распределение снаряжения. Укладка рюкзака. Составление набора продуктов и раскладки на одно - двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи.

### **12. Техника туризма**

### ***Теоретические занятия:***

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

### ***Практические занятия:***

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Работа со специальным страховочным снаряжением. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристским навыкам.

## **13. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.**

### ***Теоретические занятия:***

Формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое памятников истории и культуры. Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

***Практические занятия:*** походы по родному краю, экскурсии.

### **Итоговые мероприятия.**

Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

## **Примерный тематический план 2 года обучения.**

| № | Наименование темы                                                  | Количество часов |            |              | Формы контроля/<br>аттестации |
|---|--------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|-------------------------------|
|   |                                                                    | Всего            | Тео<br>рия | Прак<br>тика |                               |
|   | <b>Спорт. ориентирование</b>                                       |                  |            |              |                               |
| 1 | Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности | 2                | 2          | -            | Устный опрос                  |
| 2 | Гигиена спортивной тренировки.                                     | 6                | 2          | 4            | Устный опрос                  |
| 3 | Топографическая подготовка.                                        | 4                | 2          | 2            | Письм. опрос, сор-я, ПВД      |
| 4 | Снаряжение ориентировщика.                                         | 4                | 2          | 2            | Письм. опрос, сор-я, ПВД      |
| 5 | Техническая подготовка ориентировщика                              | 28               | 4          | 24           | Устный опрос                  |

|    |                                                                         |     |    |     |                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|---------------------------------|
| 6  | Тактическая подготовка ориентировщика                                   | 28  | 4  | 24  | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 7  | Морально-волевая и физическая подготовка                                | 28  | 4  | 24  | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
| 8  | Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Судейская практика. | 6   | 2  | 4   | Письм. опрос, сор-я, ПВД        |
|    | <b>Туристская подготовка.</b>                                           |     |    |     |                                 |
| 9  | Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.                      | 20  | 4  | 16  | Письм. опрос, устный опрос, ПВД |
| 10 | Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.           | 24  | 4  | 20  | Устный опрос, сор-я, ПВД        |
| 11 | Техника туризма                                                         | 24  | 4  | 20  | Устный опрос, сор-я, ПВД        |
| 12 | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.               | 16  | 2  | 14  | Письм. опрос, устный опрос      |
|    | <b>Итоговые мероприятия</b>                                             | 26  | -  | 40  |                                 |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                            | 216 | 72 | 144 |                                 |

## Содержание программы 2 года обучения.

### 1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.

#### *Теоретические занятия:*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование—вид спорта. Ведущие спортсмены нашей страны, зарубежные лидеры.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

## **2. Гигиена спортивной тренировки.**

### ***Теоретические занятия:***

Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика.

Особое значение закаливания для закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние

курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность.

Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу.

Характеристика, назначение и правила применения витаминов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием

Объективные данные: вес, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

### ***Практические занятия.***

Выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка. Обучение простейшим приемам массажа и самомассажа.

## **3. Топографическая подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

Разновидность топографических карт. Зарамочное оформление топографических карт. Топографическая карта; карта для спортивного ориентирования; аэроснимок местности; векторная карта для GPS; план; схема; крок. Номенклатура карт. Склонение и азимут. Виды ориентиров и группы условных обозначений. Особенности работы с картами для GPS.

### ***Практические занятия.***

Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью GPS карты. Топографическая съемка местности со средним рельефом. Вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Работа в программе OCAD.

## **4. Снаряжение ориентировщика.**

### ***Теоретические занятия:***

Снаряжение для оборудования трасс соревнований: старта, финиша, мест общего пользования. Вспомогательное снаряжение, лыжное снаряжение, личное снаряжение, снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс).

### ***Практические занятия.***

Участие в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша) в, оборудовании мест общего пользования.

## **5. Техническая подготовка.**

### ***Теоретические занятия***

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

### ***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее

## **6. Тактическая подготовка.**

### ***Теоретические занятия***

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

### ***Практические занятия***

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, Проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая подготовка.

## **7. Морально-волевая и физическая подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

Идеальное время прохождения дистанции. дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей.

Многообразие ощущений и восприятий Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

Объективные психологические трудности (большие тренировочные умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, болезнь «первого КП»,

Нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки, формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приемов, моделирование физических и психических трудностей).

Общая физическая подготовка. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок. Специальная физическая подготовка. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Техника лыжных ходов.

### ***Практические занятия.***

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнёром), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности, соревнований по выбору, в

заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование техники хождения на лыжах. Лыжные прогулки и соревнования.

## **8. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Судейская практика.**

### ***Теоретические занятия:***

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Определение результатов в соревнованиях. Постановка дистанций в заданном направлении. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций. Работа службы информации. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

### ***Практические занятия.***

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня. Помощь в организации и проведении соревнований.

## **Туристская подготовка.**

## **9. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.**

### ***Теоретические занятия:***

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Правила дорожного движения. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

*Первая помощь пострадавшему.* Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим. Правовые аспекты оказания первой помощи.

Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях: при наружном кровотечении; при ранении живота; при проникающем ранении грудной клетки; при переломах костей; при термических ожогах; утоплении; поражении электрическим током; при черепно-мозговой травме; при сердечном приступе; попадании инородных тел;

пострадавшему без видимых признаков жизни. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Правила иммобилизации. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

***Практические занятия:***

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка «пострадавшего». Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

**10. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.**

***Теоретические занятия:***

Правила организации и проведения туристских походов. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Алгоритм подготовки и проведения многодневного похода. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

***Практические занятия:***

Составление списков группового и личного снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Получение и распределение снаряжения. Укладка рюкзака. Составление набора продуктов и раскладки на одно - двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи.

**11. Техника туризма**

***Теоретические занятия:***

Туристские соревнования: классификация, содержание и организация. Что представляют собой соревнования туристов (как особый вид мероприятий). Туристские слеты и соревнования. - одна из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также обмен опытом и пропаганда всего нового, появившегося в туризме. Туризм спортивный. Индивидуальная страховочная система. Узлы на туристских соревнованиях. Технические приемы, применяемые в туристских соревнованиях. Туристская полоса препятствий.

***Практические занятия:***

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Организация переправ, страховки и самостраховки. Работа со специальным страховочным снаряжением. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристским навыкам.

## **12. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.**

***Теоретические занятия:***

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах.

***Практические занятия:***

Походы по родному краю, экскурсии.

### **Итоговые мероприятия.**

Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

| <b>Вид занятий</b>    | <b>Техническое оснащение, дидактический и методический материал</b>                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <b>Техническая подготовка ор-ка</b>                                                                                                                                                     |
| Теоретические занятия | Стол и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеомонитор; методические разработки. Групповое, личное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка. |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия  | Личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры.<br>Спортивный инвентарь в школьном спортзале. |
|                       | <b>Туристская подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Теоретические занятия | Стол и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки.<br>Групповое, личное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка.                                                                         |
| Практические занятия  | Групповое, личное снаряжение. Картографический материал. Рем. набор, аптечка; перевязочный материал, транспортные шины; манекен для проведения СЛР.                                                                                                                 |

### Методическое обеспечение.

| Наименование разделов и тем                               | Формы организации деятельности обучающихся    | Методы                               | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие.<br>Современное спортивное ориентирование | Беседа.                                       | словесно-иллюстративный<br>наглядный | Сайт "Московский компас"<br><a href="http://www.moscompass.ru/">http://www.moscompass.ru/</a><br>Журнал "Азимут"<br><a href="https://rufso.ru/journal-azimut/">https://rufso.ru/journal-azimut/</a>                                                                                                                                                    |
| Техника безопасности.<br>Гигиена спортсмена               | Беседа                                        | словесно-иллюстративный<br>наглядный | Костарев Н. А "Техника безопасности в походе"<br>официальный сайт Горного клуба МГУ.<br><a href="http://kostya-sergin">http://kostya-sergin</a><br>О правилах проведения походов.<br><a href="https://zinref.ru/000_uchebniki/02800_logika/011_lekcii_raznie_64/048.htm">https://zinref.ru/000_uchebniki/02800_logika/011_lekcii_raznie_64/048.htm</a> |
| Правила сорев. по спорт. ор-ю                             | Беседа.                                       | словесно-иллюстративный<br>наглядный | Правила по спортивному ориентированию<br><a href="https://www.garant.ru/products/ipo/p_rime/doc/71571818/">https://www.garant.ru/products/ipo/p_rime/doc/71571818/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Общая физическая подготовка                               | Практическая работа под руководством педагога | Тренировка                           | Подготовка спортсменов-ориентировщиков Б.И. Огородников и др. ФиС 1978<br>Программы для системы доп.                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                 |                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                              |                                                                              | образования детей "Спортивное ориентирование" Москва 2005                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Техническая и тактическая подготовка                            | Практическая работа под руководством педагога                | Тренировка                                                                   | Подготовка спортсменов-ориентировщиков Б.И. Огородников и др. ФиС 1978<br>Программы для системы доп. образования детей "Спортивное ориентирование" Москва 2005<br>Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию Б.И. Огородников и др. ФиС 1978<br>Методическое пособие.<br>В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. г. Сыктывкар, Государственное автономное учреждение Республики Коми дополнительного образования детей «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма» Составитель: Ермолина Н.Л.                                                                                                                                   |
| Итоговые мероприятия.                                           | Практическая работа под руководством педагога                | Тестовые контрольные задания и упражнения                                    | Программы для системы доп. образования детей "Спортивное ориентирование" Москва 2005                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Подготовка похода, экскурсии, экспедиции.<br>Подведение итогов. | Беседа<br><br>Практическая работа под руководством педагога. | словесно-иллюстративный<br>наглядный<br>репродуктивный<br>частично-поисковый | «Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися»<br>Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г.<br>Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальной и основной школы (1-9-х классов)<br><a href="http://davaiknam.ru/t">http://davaiknam.ru/t</a><br>Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Походные должности»; «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю.<br><a href="http://hibaratxt.narod.ru/organiz/">http://hibaratxt.narod.ru/organiz/</a> |

|                              |                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Туристское снаряжение.       | Беседа<br><br>Поход<br>Практическая работа под руководством педагога.                                                        | словесно-иллюстративный наглядный<br><br>репродуктивный частично-поисковый | Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Питание в походе.            | Беседа<br><br>Поход<br>Практическая работа под руководством педагога                                                         | словесно-иллюстративный наглядный<br><br>репродуктивный частично-поисковый | «Питание в туристском походе». Алексеев А.А<br><a href="http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev">http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev</a><br>Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Питание в туристском походе»                                                                                                                                                                                    |
| Организация биваков.         | Беседа<br><br>Поход<br>Практическая работа под руководством педагога                                                         | словесно-иллюстративный наглядный<br>репродуктивный частично-поисковый     | Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Биваки Костры»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Топография и ориентирование. | Беседа<br><br>Самостоятельная практическая работа.<br>Практическая работа под руководством педагога<br>Соревнования.<br>Игра | словесно-иллюстративный наглядный<br><br>репродуктивный частично-поисковый | «Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В..И.<br><a href="https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm">https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm</a><br>«Спортивная топография» Гизатулин М.К. ( <a href="http://hibarax.txt.ru/orientir/sporttopo/index.html">http://hibarax.txt.ru/orientir/sporttopo/index.html</a> )<br>Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов) |
| Туристские соревнования.     | Беседа<br><br>Соревнования.                                                                                                  | словесно-иллюстративный<br><br>репродуктивный частично-поисковый           | Спортивное ориентирование.<br>«Виды соревнований»<br><a href="http://sportschools.ru/">http://sportschools.ru/</a><br>Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования.<br><a href="http://moscompass.ru/">http://moscompass.ru/</a><br>Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования.<br><a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a><br>Регламент по виду спорта «спортивный туризм»                                                 |

|                                                           |                                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                               |                                                                               | регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итоговые мероприятия.                                     | Самостоятельная практическая работа.<br>Практическая работа под руководством педагога<br>Конкурс Соревнования | репродуктивный частично-поисковый                                             | Спортивное ориентирование.<br>«Виды соревнований»<br><a href="http://sportschools.ru/">http://sportschools.ru/</a><br>Московское ориентирование.<br>Официальный сайт. Соревнования.<br><a href="http://moscompass.ru/">http://moscompass.ru/</a><br>Туристское многоборье в России.<br>Официальный сайт. Соревнования.<br><a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a><br>Регламент по виду спорта «спортивный туризм»<br>регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г. |
| Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | Беседа<br><br>Экскурсия<br>Прогулка                                                                           | словесно-иллюстративный<br><br>наглядный частично-поисковый исследовательский | Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»;<br>Российская музейная энциклопедия: в 2 т. – М.: Прогресс, «РИПОЛ КЛАССИК», 2001.<br>Андреева Е.В., Лялина Г.С., Озеров А.Г. Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. /Наследие и современность: Информационный сборник Института Наследия. Вып. 12; Сост. и научн. ред. В.Е. Туманов. – М.: 2002.<br>«60 объектов Подмосковья»; «60 объектов Москвы», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист», автор Дягилева Л.А.                                                                                                         |
| Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | Беседа<br><br>Экскурсия                                                                                       | словесно-иллюстративный<br><br>наглядный                                      | В регионах» Федеральный информационный портал.<br><a href="http://vregionah.ru/">http://vregionah.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                             |                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Прогулка                                                                                                     | частично-поисковый исследовательский                                       | «ЭкоРодинки». Московская область. Рельеф. Климат. Электронный журнал <a href="http://www.ecorodinki.ru/">http://www.ecorodinki.ru/</a> Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; «Окружающий мир. Природа России Центральный округ» . Природа Московской области: растения, животные и времена года. Электронный журнал о природе <a href="http://сезоны-года.рф">http://сезоны-года.рф</a> Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005 |
| Итоговые мероприятия.       | Практическая работа под руководством педагога<br>Самостоятельная практическая работа<br>Конкурс Соревнования | репродуктивный частично-поисковый исследовательский                        | Разработки тематических соревнований и конкурсов МБУДО ДЮЦ «Турист»: Экологическая тропа «Жил был лес»; Экологическая игра – аукцион «Знаешь ли ты экологию?»; конкурсы согласно текущему учебному плану; Всероссийский краеведческий конкурс исследовательских работ учащихся «Отечество»                                                                                                                                                                                                                     |
| Гигиена в походе.           | Беседа<br><br>Практическая работа под руководством педагога                                                  | словесно-иллюстративный наглядный<br><br>репродуктивный частично-поисковый | «Здоровый образ жизни. Полезные советы» <a href="http://lifeglobe.net">http://lifeglobe.net</a> «Медицинский справочник» Книга: «Гигиена детей и подростков» <a href="http://med-tutorial.ru/">http://med-tutorial.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Первая помощь пострадавшему | Объяснительно-иллюстративный<br>Проблемное изложение<br>Репродуктивный<br>Лекция, беседа                     | Репродуктивный Частично-поисковый.<br><br>Поход выходного дня              | «Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. туриста. skitalets.ru/books/med_kostor «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР».                                                                                                                                                                                                      |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Презентации МБУДО ДЮЦ<br>«Турист, автор ПДО Малинкович<br>М.М.: «Наложение повязок»;<br>«Вывихи»; «Ожоги»;<br>«Кровотечения»; «Переломы»;»<br>Разрывы связок»;<br>«Травматический шок». |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Методические рекомендации.**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Практические занятия должны проводиться круглогодично. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий. Вся тренировочная работа строится с учётом режима дня.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена.

Специалисты спортивного ориентирования считают, что главная педагогическая задача технической подготовки - обучение спортсмена “быстрому мышлению”.

В развитии восприятия формы и пространства существенную роль играет измерительная деятельность, и напрашивается логический вывод: начальное обучение техники ориентирования должно осуществляться непосредственно на местности с применением измерений - чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются умения и навыки, тем результативнее проявляются формируемые навыки.

Поэтому в основе данной методики лежит три важных позиции обучение навыкам ориентирования:

- 1) обучение предполагает знание образов, где образ – знак карты.
- 2) новые образы строятся на основе уже имеющихся, причём их формирование должно проходить с “живого созерцания” в процессе практических занятий на местности.
- 3) главный метод обучения - измерительная деятельность, поскольку карта ориентировщика - это проекция местности и все действия спортсменов связаны с теми или иными измерениями.

Занятия начинаются с изучения понятия масштаба, даются упражнения на перевод из того или иного масштаба в сантиметрах в расстояния (метрах) и обратные

упражнения - перевод определённых расстояний в сантиметры масштаба. Когда всё это хорошо усвоено, можно начать изучение простейшей маршрутной съёмке: измерить шагами класс, перевести их в метры, а затем что получилось обратить в сантиметры масштаба, деле нарисовать план класса с соблюдением пропорций масштаба. Затем такие упражнения рекомендуется усложнять. Таким образом, тренируя пространственное воображение у детей, постепенно формируется такое важное качество ориентировщика, как чувство расстояния. После освоения данных заданий следует переходить к овладению азбуки ориентирования – к изучению знаков спортивных карт. Данная методика предполагает изучение спортивных знаков не в классе, как это в основном происходит, а в лесном массиве, где обучающимся показывают объект, объясняют его знак и предлагают в простейшем масштабе измерить его шагами, а затем зарисовать его в сантиметрах данного масштаба. Обучение начинается с простейших знаков, постепенно их усложняя. Таким образом, и путём многократных повторений формируется следующее важное качество спортсмена – ориентировщика - “мышление в знаках карты”. При этом надо помнить, что одинаковые знаки на карте часто обозначают разные предметы на местности. Когда занимающиеся твёрдо усвоили спортивные знаки и у них образовались правильные образы, соответствующие знакам следует, перейти к связи между картой и местностью. Исходная точка обучения на этом этапе - знание мира вокруг себя. Здесь нужно изучить взаиморасположение и формы объектов на местности и понять, как они соотносятся с объектами, нарисованными на карте. Далее стоит приступить к поиску на местности объекта, имеющегося на карте. Такие упражнения помогают развить пространственное мышление и воображение юного спортсмена, а также тренируют память. Далее идёт знакомство с устройством и работой компаса, оборудованием контрольного пункта.

После этого можно приступать к проведению элементарного ориентирования, в которое обязательно должны быть включены элементы неожиданного ориентирования (где новичок обязательно совершит ошибку). Так как ошибки неизбежны, то следует на тренировке подготовить юного спортсмена ко всяким неожиданностям, которые могут произойти в будущем на соревнованиях. Так же ребёнок должен уметь признавать свои ошибки без потери уверенности в себе. К концу первого года обучения, занимающиеся должны преодолевать дистанцию в заданном направлении, которая готовится согласно требованиям, предъявленным их возрасту.

### **Современные образовательные технологии, применяемые при работе:**

#### **1. Технология личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.)**

##### **Цель использования:**

- создание благоприятных условий для каждого обучающегося.

##### **Способы внедрения:**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников по программе физкультурно-спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учётом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого обучающегося с помощью тестов и нормативов;

#### **Результаты использования:**

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведётся в рамках работы со всем объединением. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

## **2. Здоровьесберегающая технология. (Смирнов Н.К.)**

#### **Цель использования:**

Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

#### **Способы внедрения:**

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности учащихся;

с учётом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях;

физическая нагрузка распределяется с учётом физических возможностей обучающихся;

#### **Результаты использования:**

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом.

### **3. Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов).**

#### **Цель использования:**

Развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

#### **Способы внедрения:**

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

#### **Результаты использования:**

Технология проблемного обучения даёт возможность педагогу определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учётом результатов применения технологии проблемного обучения педагог имеет возможность проводить психологическую работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

### **4. Игровая образовательная технология. (Михайленко Л.Я., А.Н. Леонтьев, И.Б. Первин)**

#### **Цель использования:**

- развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом у каждого обучающегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **Способы внедрения:**

При проведении учебно-тренировочного процесса применяются следующие приёмы игровой технологии:

включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приёмов таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными

группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

### **Результаты использования:**

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определённых умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов — ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой помощи. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.

### **Список учебно-методической литературы и информационных источников.**

1. Бгатов А. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное-М: Форум, 2015- 176 с
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. /Учебное пособие - М: Физкультура и спорт,1988. — 70с
4. Глаголева О.Л. «Методика обучения: уроки ориентирования 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО» - М: Юрайт, 2017 -332 с
5. Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие- Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 132 с.
6. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. — М.: АНО «ЦНПРО», 2013. — 680 с.
7. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование/ Учеб. пособие; Воронеж. гос. ун-т инж. технол., 2016- 241 с

8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие - М: Советский спорт, 2008-92 с
9. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.)/ Учебник- М: Academia, 2016- 224 с
10. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании- М: Советский спорт, 2017-232 с
11. ФСО г. Москвы (Федерация спортивного ориентирования города Москвы) [http://fso.msk.ru/?page\\_id=2](http://fso.msk.ru/?page_id=2)
12. Московское ориентирование <http://www.moscompass.ru/kp/>
17. Московская областная федерация спортивного ориентирования <https://www.rusprofile.ru/id/10975164>
18. Федерация спортивного ориентирования России <https://rufso.ru/>
19. Спортивный Лабиринт <http://sportlabyrinth.com/publ/>

#### **Для родителей и детей**

1. Лаппо Н.В. и др. Ориентирование - спорт для всех- Минск: Конкурс, 2014. — 64 с.
2. Куприн Алексей. Занимательно об ориентировании - М.: Просвещение, 1980. — 96 с.: ил.
3. Карпельсон А.А. Ориентирование. Первые шаги. Учебник по ориентированию для детей 7-11 лет- СПб: Питер -2018
4. Зубович С. Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам- Мн.: Полымя, 2016/ 4-е изд., перераб. и доп.- 142 с
5. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.

***Приложение.***

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Вопросы для устного или письменного опроса.**

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа - *неудовлетворительно* (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- *удовлетворительно* (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - *хорошо* (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей - *отлично* (3)

### **Подготовка похода.**

1. Назовите основные походные должности.
2. Что такое «план похода»?
3. Чем отличается поход от прогулки?
4. Что такое многодневный поход?

### **Подведение итогов похода.**

1. Что такое «отчёт о походе»?
2. Из каких разделов состоит отчёт о походе?
3. Что такое «дневник похода»?
4. Что такое картографический материал?

### **Туристское снаряжение.**

1. Назовите виды туристского снаряжения.
2. Что относится к личному снаряжению?
3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Что такое специальное снаряжение?

### **Питание в походе.**

1. Что такое «Раскладка»?
2. Как правильно упаковать продукты?
3. Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
4. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

### **Организация биваков.**

1. Как правильно выбрать место для бивака?
2. Какие бывают биваки?
3. Назовите виды костров.
4. Как правильно оборудовать бивак?

### **Топография и ориентирование.**

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое компас и для чего он нужен?

### **Техника туризма.**

1. Назовите виды препятствий в пешем походе.
2. Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3. Назовите способы переправ через реку.

4. Назовите способы преодоления крутых склонов.

**Безопасность в походе.**

1. Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2. Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3. Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4. Как правильно переходить дорогу?

**Личная гигиена.**

1. Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2. Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
3. Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?
4. Что такое «питьевой режим»?

**Подмосковье.**

1. Назовите географическое положение Московской области.
2. С какими областями граничит Московская область?
3. В какой климатической зоне расположено Подмосковье?
4. С какими районами граничит Мытищинский район?

**Культурное наследие.**

1. Какие старинные народные художественные промыслы существуют в Мытищинском районе?
2. Имена, каких героев ВОВ носят названия улиц г. Мытищи?
3. Какие музеи есть в г. Мытищи?
4. Какие музеи - усадьбы расположены на территории Мытищинского района?

**Природное наследие.**

1. Какие животные обитают в лесах Подмосковья?
2. Какие хвойные деревья произрастают на территории Московской области?
3. Какие лекарственные растения растут в Подмосковье?
4. Какие заповедники, национальные парки, заказники находятся на территории Московской области?

**Задания для итоговой аттестации при проведении практических занятий.**

Итоговые занятия можно проводить в виде практических занятий. Критерии оценки приведены в виде контрольных нормативов.

**«Особенности пешеходного туризма»  
«Снаряжение»; «Бивак».**

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

**«Питание в туристском походе».**

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек.

На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

**«Топография и ориентирование»**

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

*удовлетворительно*- 2- 3 знака не правильны

*хорошо*- один знак неправильный

*отлично*- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

*зачёт*- 5°

*удовлетворительно*-4°

*хорошо*- 3°

*отлично*- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

### **«Первая помощь»**

#### **Задание индивидуально каждому обучающемуся.**

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

*зачёт*- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

*удовлетворительно*- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

*хорошо*- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

*отлично*- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

#### ***Задание для выполнения в группе или индивидуально.***

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

*зачёт*- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

*удовлетворительно*- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

*хорошо*- имеются неточности в схеме проведения СЛР

*отлично*- все действия правильны

### **«Техника и тактика туризма».**

#### **Задание индивидуально каждому обучающемуся.**

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

*зачёт*- 1 мин.

*удовлетворительно*- 30 сек.

*хорошо*- 25 сек.

*отлично*- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

*зачёт*- 2 мин.

*удовлетворительно*- 1 мин.

*хорошо*- 30 сек.

*отлично*- 20 сек.

#### **Задание для выполнения в группе или индивидуально.**

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

#### **Задания для выполнения в группе.**

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

### **Контрольные нормативы**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" утверждён прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1-2-го годов обучения

| Развиваемое физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)                          |                                                         |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                    | Юноши                                                   | Девушки                                                 |
| Скоростные качества                | Бег на 30 м (не более 6,2 с)                            | Бег на 30 м (не более 6,4 с)                            |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                | Прыжок в длину с места (не менее 100 см)                |
|                                    | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)                | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)                |
| Силовые качества                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость               | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)         | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)         |

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1- года обучения

| Развиваемое физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)           |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                    | Юноши                                    | Девушки                                  |
| Скоростные качества                | Бег 60 м (не более 11 с)                 | Бег 60 м (не более 11,8 с)               |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|                                    | Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) |
| Выносливость                       | Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)         | Бег 800 м (не более 5 мин)               |
|                                    | Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)        | Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)        |
| Техническое мастерство             | Обязательная техническая программа       |                                          |
| Спортивный разряд                  | Первый юношеский спортивный разряд       |                                          |

### **Задания по топографии и ориентированию.**

#### **Тема: Техника работы с картой (Техническая подготовка)**

##### **1.Сопоставить картинки и описания легенд**

а)



г)



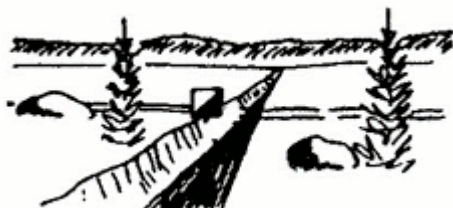
б)



д)



в)



е)



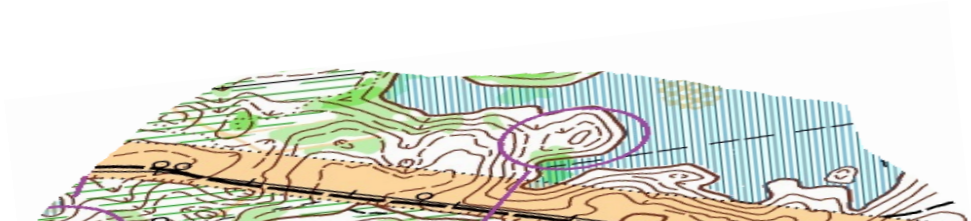
описания легенд:

|    |  |  |  |  |                   |  |  |
|----|--|--|--|--|-------------------|--|--|
| 86 |  |  |  |  |                   |  |  |
| 39 |  |  |  |  | $\frac{0.5}{3.0}$ |  |  |
| 59 |  |  |  |  |                   |  |  |
| 75 |  |  |  |  |                   |  |  |
| 26 |  |  |  |  |                   |  |  |
| 47 |  |  |  |  |                   |  |  |

## 2. Сравнить относительные высоты точек КП

- Точка нижнего КП является самой низкой по отношению к другим точкам КП, поэтому получает цифру «1»
- Точка среднего КП самая высокая из трёх, поэтому, получает цифру «3».
- Самый дальний КП (верхний на рисунке), он выше первого КП, но ниже среднего и получает цифру «2».

Записать ответ можно и в строчку 1) 1, 3, 2.

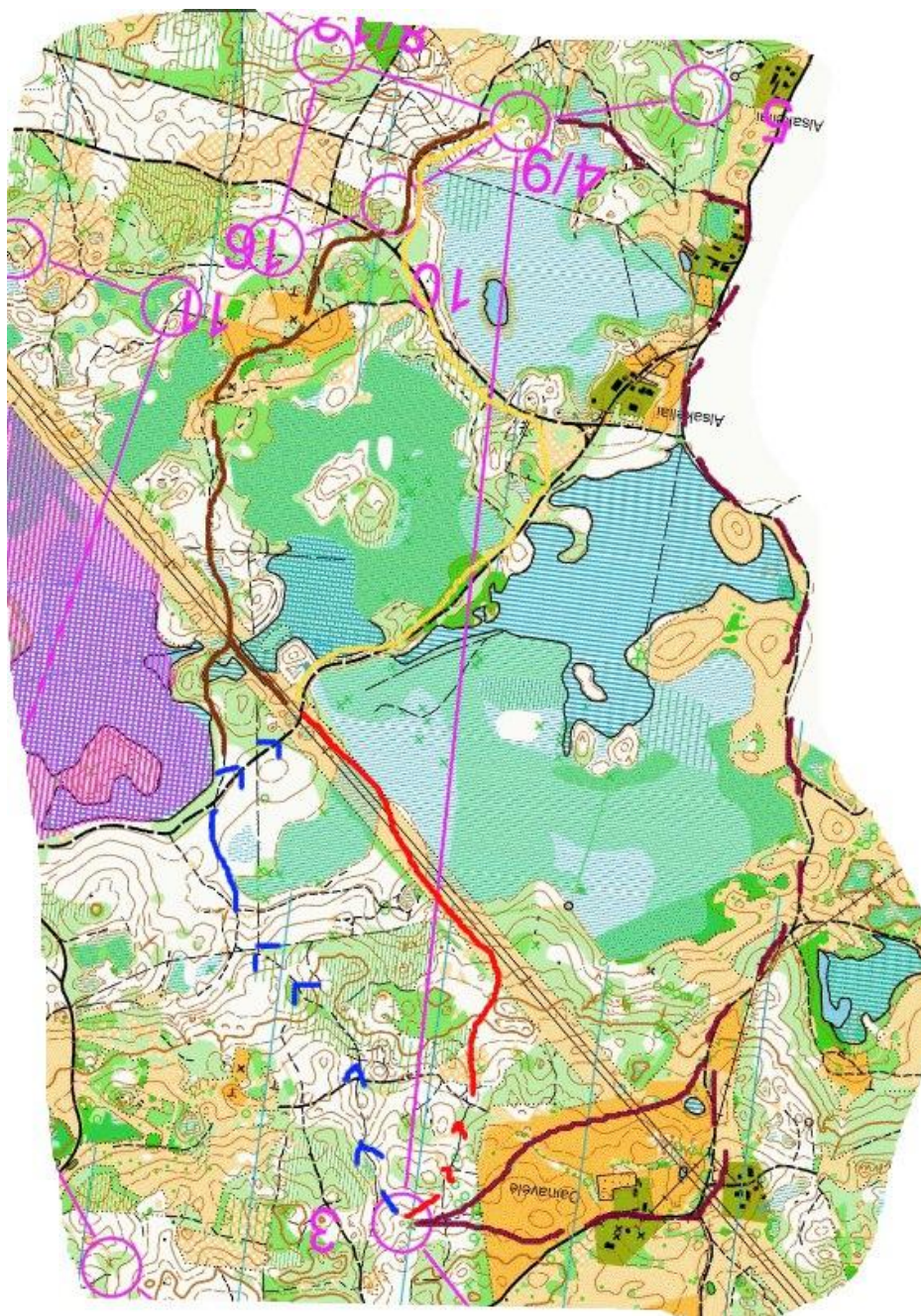


**Тема: Контроль направлений. Контроль расстояний.**

1. Измерить длины перегонов. Определить, какой из перегонов самый выигрышный:



2. Указать, какой из перегонов более выигрышный. Почему?



### Тема: Снаряжение ориентировщика

- 1) Рассказать про устройство и правила пользования компасом
- 2) Из чего состоит форма ориентировщика
- 3) Рассказать про устройство и правила пользования планшетом

## Критерии оценок:

«Отлично» – выполнено, верно, более 80% заданий

«Хорошо» – выполнено, верно, от 60 - 80% заданий

«Удовлетворительно» – выполнено, верно, 60% заданий

«Не удовлетворительно» – выполнено, верно, менее 60% заданий

## Тесты для проведения промежуточной аттестации.

При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6 Где Вы будете делать отметку на КП 6?

А. В клетке с номером 5

В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.

С. В резервной клетке.

При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6 Что Вы будете делать?

А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9

В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите на КП 9

С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?

А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.

В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли

карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.

С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.

Прибежав на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?

А. Повесите призму на место.

В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.

С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу

5После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

6 Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

7 Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки

8 Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе М35?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

9 Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).

В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).

С. Оба этих прибора.

Оценка результативности:

| Баллы   | Кол-во правильных ответов |
|---------|---------------------------|
| 3 балла | 8-10                      |
| 2 балла | 6-7                       |
| 1 балл  | 1-5                       |

1 А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2 А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3 А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию

Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее

всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено.

Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если

Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать

на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на

соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7 А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8 А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9 А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год

будете выступать в разных возрастных группах.

10 А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются

дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы,

так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

45 - 50 баллов: Сдано на «отлично».

40 - 44 балла: Сдано, как на экзамене в ГАИ (не больше двух ошибок).

35 - 39 баллов: Сдано, но не очень.

30 - 34 балла: «Обидно, понимаешь, да!».

25 – 29 баллов: Учите знаки, легенды, изучайте Правила.

Менее 25: А вот и не угадали!

## **Викторина по ПДД**

1. Место ожидания автобуса.
2. По какой причине нельзя играть возле дороги?
3. Бывают ли запрещающие знаки треугольными?
4. Какой линией разделяется встречное движение?
5. Что из перечисленного относится к маршрутному транспортному средству: трактор, автобус или грузовик?
6. В чем ошибка: «Любой ребёнок может сесть на велосипед и проехать по дороге»?
7. Разрешается ли в 11 лет сидеть рядом с водителем на переднем месте?
8. Что раньше называли «мостовой»: проезжую часть или пешеходную дорожку?
9. Есть ли тормозной путь у велосипеда?
10. Можно ли разговаривать по телефону, переходя улицу?
11. Техническими средствами, регулирующими движение являются: ...
12. Каких дорожных знаков не существует: запрещающих, регулирующих, предупреждающих, предписывающих?
13. Можно ли перебегать дорогу, если очень торопишься?
14. Если работает светофор и стоит регулировщик, то чьи сигналы следует выполнять, а чьи – нет?
15. Где переходят железнодорожные пути?
16. Как пешеходу понять, что водитель хочет повернуть в сторону?

17. Если рядом нет пешеходного перехода, что делать?

18. Как называется человек, находящийся в машине, но не являющийся водителем?

19. В «час пик» поток автотранспорта маленький или большой?

20. Каким машинам пешеходы уступают дорогу, не смотря на зелёный свет?

Ответы 1. Остановка. 2. Могут попасть под колёса. Мешают движению. 3. Нет 4. Сплошной. 5. Автобус. 6. Только с 14 лет. 7. Нет. 8. Проезжую. 9. Да и всех транспортных средств. 10. Нет. 11. Знаки и светофор. 12. Регулирующих. 13. Нет. 14. Регулировщика – да, а светофора – нет. 15. По мостам, тоннелям, переходам. 16. Мигает указатель поворота. 17. Дойти до ближайшего. 18. Пассажир. 19. Большой. 20. Скорой помощи, милиции, пожарной и газовой службе с звуковыми и световыми сигналами.

### ***Образец календарного учебного графика***

Календарный учебный график работы объединения «Спортивное ориентирование и туризм»

**базовый уровень**

**1 год обучения**

Время проведения занятий:

**Пятница- 16.00-18.00**

Суббота – 10.00-14.00

Руководитель объединения \_\_\_\_\_

| №   | Дата | Форма занятия           | Кол-во часов | Тема занятия                                             | Место проведения | Форма контроля                         |
|-----|------|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| 1.  |      | Беседа.<br>Упражнения   | 2            | Краткие сведения о спорт.<br>Ориентировании.             |                  | устный опрос                           |
| 2.  |      | комбинированное занятие | 4            | Гигиена спорт.<br>тренировки                             |                  | практическое задание                   |
| 3.  |      | Беседа.<br>Упражнения   | 2            | Гигиена спорт.<br>тренировки                             |                  | практическое задание                   |
| 4.  |      | Беседа.                 | 4            | Топографическая подготовка.                              |                  | устный или письменный опрос            |
| 5.  |      | комбинированное занятие | 2            | Топографическая подготовка.                              |                  | устный опрос,<br>выполнение упражнений |
| 6.  |      | Беседа.                 | 4            | Правила соревнований                                     |                  | устный или письменный опрос            |
| 7.  |      | соревнования            | 2            | Правила соревнований<br>Топографическая подготовка.      |                  | практическое задание                   |
| 8.  |      | комбинированное занятие | 4            | Морально-волевая и физическая подготовка                 |                  | практическое задание                   |
| 9.  |      | Беседа. Упражн.         | 2            | Топографическая под-ка.                                  |                  | практическое задание                   |
| 10. |      | комбинированное занятие | 4            | Снаряжение ориентировщика.                               |                  | устный или письменный опрос            |
| 11. |      | беседа                  | 2            | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры |                  | устный или письменный опрос            |
| 12. |      | комбинированное занятие | 4            | Морально-волевая и физическая подготовка                 |                  | устный опрос,<br>выполнение упражнений |
| 13. |      | комбинированное занятие | 2            | Техническая под-ка                                       |                  | практическое задание                   |
| 14. |      | комбинированное занятие | 4            | Тактическая подготовка                                   |                  | практическое задание                   |
| 15. |      | комбинированное занятие | 2            | Техника туризма                                          |                  | Выполнение задан.                      |

|     |  |                         |   |                                                        |  |                                     |
|-----|--|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 16. |  | комбинированное занятие | 4 | Условные знаки спортивных карт                         |  | устный или письменный опрос         |
| 17. |  | практическая работа     | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка               |  | практическое задание                |
| 18. |  | комбинированное занятие | 4 | Условные знаки спортивных карт                         |  | практическое задание                |
| 19. |  | практическая работа     | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка               |  | практическое задание                |
| 20. |  | практическая работа     | 4 | Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему     |  | практическое задание                |
| 21. |  | Беседа                  | 2 | Техника туризма                                        |  | устный или письменный опрос         |
| 22. |  | комбинированное занятие | 4 | Морально-волевая и физическая подготовка               |  | устный опрос, выполнение упражнений |
| 23. |  | комбинированное занятие | 2 | Техника туризма. Питание в походе                      |  | практическое задание                |
| 24. |  | комбинированное занятие | 4 | Техническая под-ка                                     |  | практическое задание                |
| 25. |  | соревнования            | 2 | Техническая под-ка                                     |  | практическое задание                |
| 26. |  | комбинированное занятие | 4 | Тактическая подготовка                                 |  | практическое задание                |
| 27. |  | комбинированное занятие | 2 | Техника туризма. Организация биваков. Питание в походе |  | практическое задание                |
| 28. |  | соревнования            | 4 | Техника туризма. Организация биваков.                  |  | практическое задание                |
| 29. |  | комбинированное занятие | 2 | Тактическая подготовка                                 |  | практическое задание                |
| 30. |  | комбинированное занятие | 4 | Техническая под-ка                                     |  | практическое задание                |
| 31. |  | Беседа. Упражн.         | 2 | Техника туризма                                        |  | практическое задание                |
| 32. |  | Норматив. задания       | 4 | Морально-волевая и физическая подготовка               |  | практическое задание                |
| 33. |  | практическая работа     | 2 | Техническая под-ка.                                    |  | практическое задание                |

|     |  |                         |   |                                                          |  |                             |
|-----|--|-------------------------|---|----------------------------------------------------------|--|-----------------------------|
| 34. |  | Упражнения              | 4 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 35. |  | комбинированное занятие | 2 | Тактическая подготовка                                   |  | практическое задание        |
| 36. |  | комбинированное занятие | 4 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 37. |  | Упражнения              | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание        |
| 38. |  | соревнования            | 4 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание        |
| 39. |  | Упражнения              | 2 | Итоговые мероприятия                                     |  | практическое задание        |
| 40. |  | Норматив. задания       | 4 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 41. |  | комбинированное занятие | 2 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 42. |  | Беседа. Упражн.         | 4 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | устный или письменный опрос |
| 43. |  | комбинированное занятие | 2 | Тактическая подготовка                                   |  | Выполнение задан.           |
| 44. |  | комбинированное занятие | 4 | Техническая под-ка                                       |  | устный или письменный опрос |
| 45. |  | Упражнения              | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание        |
| 46. |  | комбинированное занятие | 4 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 47. |  | Упражнения              | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание        |
| 48. |  | Упражнения              | 4 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание        |
| 49. |  | практическая работа     | 2 | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание        |
| 50. |  | комбинированное занятие | 4 | Тактическая подготовка                                   |  | практическое задание        |
| 51. |  | Упражнения              | 2 | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | Выполнение задан.           |
| 52. |  | экскурсия               | 4 | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры |  | устный опрос                |
| 53. |  | соревнования            | 2 | Техника туризма                                          |  | практическая работа         |

|              |  |                         |            |                                                          |  |                      |
|--------------|--|-------------------------|------------|----------------------------------------------------------|--|----------------------|
| 54.          |  | комбинированное занятие | 4          | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание |
| 55.          |  | Упражнения              | 2          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 56.          |  | Беседа. Упражн.         | 4          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 57.          |  | Беседа. Упражн.         | 2          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | устный опрос         |
| 58.          |  | прогулка                | 4          | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры |  | практическое задание |
| 59.          |  | Упражнения              | 2          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 60.          |  | Упражнения              | 4          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 61.          |  | комбинированное занятие | 2          | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание |
| 62.          |  | экскурсия               | 4          | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры |  | устный опрос         |
| 63.          |  | Упражнения              | 2          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 64.          |  | соревнования            | 4          | Тактическая подготовка                                   |  | практическое задание |
| 65.          |  | практическая работа     | 2          | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание |
| 66.          |  | комбинированное занятие | 4          | Техническая под-ка                                       |  | практическое задание |
| 67.          |  | комбинированное занятие | 2          | Тактическая подготовка                                   |  | практическое задание |
| 68.          |  | Упражнения              | 4          | Морально-волевая и физическая подготовка                 |  | практическое задание |
| 69.          |  | практическая работа     | 2          | Тактическая подготовка                                   |  | практическое задание |
| 70.          |  | соревнования            | 4          | Техника туризма                                          |  | практическое задание |
| 71.          |  | Норматив. задания       | 2          | Итоговые мероприятия                                     |  | Выполнение задан.    |
| 72.          |  | практическая работа     | 4          | Итоговые мероприятия                                     |  | практическое задание |
| <b>Всего</b> |  |                         | <b>216</b> |                                                          |  |                      |

