

**Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма  
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» мая 2024г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТЭ»  
Тутыкин А.А.  
приказ №165 от «31» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ориентирование»**

**возраст учащихся: 10-16 лет  
срок реализации: 9 месяцев**

Разработчик:  
**Грачёв Сергей Дмитриевич,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Кемерово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Планируемые результаты</b>	<b>11</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>12</b>
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	<b>12</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>12</b>
<b>2.3. Формы аттестации / контроля</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	<b>14</b>
<b>2.5. Методические материалы</b>	<b>14</b>
<b>2.6. Список литературы</b>	<b>16</b>
<b>Приложение</b>	<b>22</b>

## **РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения: правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

***Уровень программы*** – стартовый

***Актуальность программы*** определяется растущим интересом учащихся в физической и умственной деятельности, общению с природой, развитию творческого начала и самоопределения.

***Отличительные особенности программы***

Развитие личности происходит в учебно-познавательной деятельности, в

организации разнообразной, интересной, полезной жизни детского коллектива. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях (сборах), соревнованиях мероприятиях (контроль промежуточных результатов). Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке учащихся.

Содержание данной программы предполагает освоение детьми основ знаний по спортивному ориентированию, туризму, краеведению, знакомство с проведением соревнований по ориентированию и туризму.

С целью обеспечения безопасности при проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнованиях по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

### ***Адресат программы***

Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения для детей 10-16 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -14 человек, максимальный – 15 человек.

### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, всего 36 часов (сентябрь - май).

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Занятия для групп проводятся один раз в неделю по 1 часу.

### ***Форма обучения – очная***

В период карантина возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, формирование культуры здорового образа жизни учащихся, привитие навыков спортивного ориентирования через вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность.

Содержание программного материала предполагает достижение следующих основных задач:

***Обучающие:***

- создать условия для освоения детьми туристско-краеведческих знаний, умений и навыков,
- привить у учащихся интерес к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

***Развивающие:***

- развить у учащихся понимание спортивной карты, развитие навыков пользования компасом;
- формировать у учащихся культуру здорового образа жизни;

***Воспитательные:***

- содействовать гармоничному развитию личности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план программы «Ориентирование» 1-й год обучения (36 часов)

№ п/п	Тема	кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>(январь-май)</b>					
<b>Раздел 1. Введение</b>					
1.1	Развитие спортивного ориентирования и туризма в России, их воспитательная роль.	1	0	1	круглый стол
1.2	Правила поведения и техника безопасности.	2	1	1	опрос
<b>Раздел 2. Одежда и снаряжение ориентировщика</b>					
2.1	Специальное снаряжение и одежда ориентировщика	2	1	1	тест-опрос
<b>Раздел 3 . Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>					
3.1	Понятие о гигиене	1	1	0	опрос
3.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	дневник самоконтроля
3.3	Психологическая подготовка	1	0	1	тест
<b>Раздел 4. Топография</b>					
4.1	Условные знаки. Спортивная карта.	4	1	3	тест
4.2	Компас.	3	1	2	пр. задание
<b>Раздел 5. Техника и тактика спортивного ориентирования</b>					
5.1	Техника спортивного ориентирования	4	1	3	тест-игра
5.2	Тактика спортивного ориентирования	4	1	3	самостоят. работа
5.3	Общая физическая подготовка	4	0	4	спортивные нормативы
5.4	Специальная физическая подготовка	4	0	4	соревнование
<b>Раздел 6. Основы туристской подготовки</b>					
6.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	туристский слёт
6.2	Обеспечение безопасности в походе	2	1	1	поход
<b>Раздел 7. Краеведение</b>					
7.1	Туристские возможности Кемерово и его окрестностей.	1	1	0	викторина
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

### **1.3.1. Содержание учебно-тематического плана программы «Ориентирование» 1 года обучения**

#### ***Раздел 1. Введение.***

##### **1.1 Развитие спортивного ориентирования и туризма в России, их воспитательная роль.**

###### **Теория.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма, в России. Организация туризма. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

##### **1.2 Правила поведения и техника безопасности**

**Теория.** Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

#### ***Раздел 2. Одежда и снаряжение ориентировщика***

##### **2.1 Специальное снаряжение и одежда ориентировщика**

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

#### ***Раздел 3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль***

##### **3.1 Понятие о гигиене**

**Теория.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

##### **3.2 Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

##### **3.3 Психологическая подготовка.**

**Теория.** Что изучает психология. Общая характеристика личности.

Индивидуально-психологические особенности личности. Характер и его особенности. Темперамент и характер. Познавательная деятельность личности. Как мы познаем мир? Особенности нашей памяти. Ощущение и восприятие окружающего мира. Что такое воображение. Ассоциации. Мышление. Умственные способности. Роль мышления и воображения в воспитании человека. Внимательность и наблюдательность.

Эмоциональный мир личности. Что мы чувствуем? Эмоции и чувства. Эмоциональное состояние. Особенности моей личности. Заключительное занятие по курсу психологии.

### **Практические занятия**

Тесты на определение темперамента и характера человека. Упражнения на тренировку памяти, развитие мышления, воображения, внимательности и наблюдательности. Экспериментально-диагностические занятия.

Выполнение заданий, тестирование на определение эмоционального состояния человека.

## ***Раздел 4. Топография***

### **4.1 Условные знаки. Спортивная карта**

**Теория.** Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Способы измерения расстояний. План местности.

### **4.2 Компас**

**Теория.** Компас, его устройство, Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Ориентирование карты по компасу. Азимут.

### **Практические занятия**

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Зрительное знакомство с объектами местности, их, словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

## ***Раздел 5. Техника и тактика спортивного ориентирования***

### **5.1 Техника спортивного ориентирования.**

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

**Практические занятия** Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парамишагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене

направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

## **5.2 Тактика спортивного ориентирования.**

**Теория.** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

*Практические занятия.*

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

## **5.3 Общая физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу"
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

## **5.4 Специальная физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном: темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой-Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие

быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

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

## ***Раздел 6. Основы туристской подготовки***

### **5.5 Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теория.** Личное и групповое снаряжение. Виды костров. Правила организации бивуаков, лагеря. Типы костров. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

#### **Практические занятия**

Подбор личного и группового снаряжения. Устройство бивуаков. Составлению меню 1-3 дневного похода. Разведение костра. Приготовление пищи в полевых условиях. Уход за одеждой и обувью. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода, лагеря. Отработка техники безопасного преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Проведение природоохранных мероприятий в походе. Участие в 1-3, дневных походах, лагерях.

### **5.6 Обеспечение безопасности в походе**

#### **Практические занятия**

Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Природоохранная деятельность в походе.

## ***Раздел 7. Краеведение***

### **5.7 Туристские возможности Кемерово и его окрестностей.**

**Теория.** Кемерово-областной центр Кузбасса. Особенности географического положения. Основные климатические характеристики. Административное деление. Историческое прошлое. Туристско-краеведческое движение учащихся России «Отечество», областная программа «Живи, Кузнецкая земля!». Туристские возможности Кемерово и его окрестностей. Обзор экскурсионных объектов.

#### **Практические занятия**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **1.4 Планируемые результаты**

**По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- основные сведения в области ориентирования и туризма

**Будет уметь:**

- пользоваться спортивной картой и читать изображения условных знаков на карте;
- применять на практике полученные знания, умения и навыки

**Будет владеть:**

- туристско-краеведческими знаниями, умениями и навыками;
- навыками пользования компасом и определения сторон горизонта;
- навыками систематического занятия спортивным ориентированием;
- культурой здорового образа жизни.

## РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Количество учебных недель.** Программа рассчитана на 36 учебных недель в году.

**Продолжительность каникул.** С 1 июня до 31 августа – каникулярный период.

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов.**

Реализация программы происходит в учебный период с 01 сентября по 31 мая.

### 2.2. Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся как в учебных кабинетах, так и на местности (учебно-тренировочные походы и сборы). Имеется необходимое снаряжение и оборудование.

#### **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы по спортивному ориентированию**

1. Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4. Компостеры для отметки	20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км
6. Бумага цветная	компл.
7. Курвиметр	2 шт.
8. Компаса	25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт	25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию	компл.
11. Учебные кинофильмы	компл.
12. Секундомеры	4 шт.
13. Лыжи	25 пар
14. Лыжные палки	25 пар
15. Лыжные ботинки	25 пар
16. Мази лыжные	25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования	25 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.

19. Кроссовки	
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием	
21. Костюм беговой летний	
22. Костюм беговой лыжный	
23. Шапочка лыжная	
24. Костюм ветрозащитный	
25. Аптечка	2 шт.
26. Электромегафон	1 шт.
27. Радиостанции портативные	3 шт.
28. Костровое оборудование	2 компл.
29. Спальники	25 шт.
30. Палатки туристские походные	5 шт.
31. Коврики	25 шт.
32. Рюкзаки	25 шт.
33. Топор походный	2 шт.
34. Тент	2 шт.
35. Накидка от дождя	25 шт.
36. Рем. набор	1 шт.
37. Карандаши цветные	компл.

#### **Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов**

1. Рюкзак
2. Обувь спортивная
3. Головной убор
4. Ветрозащитная куртка
5. Тренировочный костюм
6. Свитер
7. Носки шерстяные
8. Носки х/б
9. Футболка
10. Туалетные принадлежности
11. Столовые принадлежности
12. Блокнот, ручка
13. Спички в упаковке

#### ***Информационное обеспечение***

Образовательная деятельность имеет информационное обеспечение, достаточный учебно-методический комплекс.

#### ***Кадровое обеспечение программы***

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

### 2.3. Формы аттестации

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Грамота, диплом, сертификат.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Определение результативности освоения программы складывается из нескольких параметров. Основными формами контроля являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, контрольные нормативы, походы выходного дня и другие туристско-краеведческие мероприятия. Механизм оценки результатов программы складывается из нескольких параметров. В качестве основных критериев практических умений и навыков - результаты участия в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

После года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного мероприятия, которые являются контрольными и служат показателем освоения учащимися программы. Основным критерием практических умений и навыков являются показатели в соревнованиях, УТС и др.

### 2.4. Оценочные материалы

Диагностические карты, индивидуальные карточки учёта результатов образования, тесты, анкеты и т.д.

Диагностика включает в себя установление результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе в объединении. Ориентируясь на ЗУНы после каждого года обучения, педагоги проводят наблюдение за деятельностью ребенка, анкетирование, тестирование, собеседование, контрольный опрос или задание. Результаты заносятся в ведомость, которая отражена в таблице №1.

### 2.5. Методические материалы

**Методы обучения:** словесный, наглядно – иллюстративный, практический, игровой, соревновательный

**Формы организации образовательного процесса:**  
индивидуально-групповая, групповая.

**Педагогические технологии:**  
технология группового обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология коллективного взаимообучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

- название темы, определение цели занятия;

- предлагаемый образовательный материал или информация;
- обобщение и выводы;
- заключение.

***Дидактические материалы:***

- раздаточные материалы;
- инструкционные, технологические карты.

## 2.5. Список литературы для педагогов

1. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Варламов, В. Т., Карзалов, С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования [Текст] / В. Т. Варламов, С. А. Карзалов. - М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
4. Веретенников, Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков [Текст] / Е. И. Веретенников // Методические рекомендации. – М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
5. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании [Текст] / Ю. С. Воронов. – М.: ЦДЮТиК, 2001
6. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
7. Горяева, О. А., Ионов, Ю. И. Очерки самодеятельного туризма в Кемеровской области [Текст] / О. А. Горяева, Ю. И. Ионов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006.- 69с.
8. Губаненкова, С. М. Спортивный туризм в системе образования [Текст] / С. М. Губаненкова. -СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. - 196 с.
9. Губаненкова, С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / С. М. Губаненкова. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
11. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014.
12. Дрогов, И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно- оздоровительном туризме [Текст] / И. А. Дрогов // Монография.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196с.
13. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
14. Колесникова, Л. В. Спортивное ориентирование. [Текст] / Л. В. Колесникова // Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
15. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.

16. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
17. Константинов, Ю. С. Спортивное ориентирование [Текст] / Ю. С. Константинов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. - М.: Советский спорт, 2005.
18. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
19. Константинов, Ю. С., Куликов, В. М. Педагогика школьного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Издание 2-е, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся / учебно-методическое пособие.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
21. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
22. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
23. Константинов, Ю. С., Шур, Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. [Текст] / Ю. С. Константинов, Г. В. Шур. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
24. Константинов, Ю. С., Огородников, Б. И., Елизаров В. Л., Лосев, А. С. [Текст] / Ю. С. Константинов, Б. И. Огородников, В. Л. Елизаров, А. С. Лосев // Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
25. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600с.
26. Константинов, Ю.С., Усков, С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи.[Текст] / Ю.С. Константинов, С. В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.

28. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
29. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Спортивное ориентирование для объединений дополнительного образования детей: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2001
30. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.
31. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
32. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Владос, 2013.
33. Маслов, А. Г., Константинов, Ю.С., Латчук, В.Н. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук // Учебник для вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
34. Маслов, А. Г. Школа безопасности [Текст] / А. Г. Маслов // Программа участников движения. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
35. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. -148 с.
36. Миндель, А. Я. Дорогу осилит идущий [Текст] / А. Я. Миндель // Клубная работа, туризм, экология. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010
37. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
38. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
39. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
40. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
41. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
42. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А.- М.: МАТГР, 2009. – 128 с.

43. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
44. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
45. Программы дополнительного образования детей. [Текст] / Выпуск №1 // Развивающие игры. - М.: Советский спорт, 2012.
46. Программы дополнительного образования детей [Текст] / Выпуск №2 // Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт, 2012.
47. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2011
48. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015
49. Самарина, И. А. Юные туристы-экологи [Текст] / И. А. Самарина // Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
50. Смирнов, Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм [Текст] / Д. В. Смирнов // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. - М.: Советский спорт, 2012.
51. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
54. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
55. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010
56. Уховский, Ф. С. Уроки ориентирования [Текст] / Ф. С. Уховский // Учебно-методическое пособие. М.: Изд. №4. 2008.- 160с.
57. «Школа безопасности» [Текст] / Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
58. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.-208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Колесникова, Л. В. Спортивное ориентирование. [Текст] / Л. В. Колесникова // Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
7. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
8. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
9. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
11. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристскиелагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
13. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А.Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
14. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. -М.: ФЦДЮТиК, 2012.
15. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии[Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
16. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.

17. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
18. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
19. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
20. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
21. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
22. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
23. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
24. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.
25. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010

# Приложение 1

Таблица № 1

## Ведомость диагностики результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

по теме \_\_\_\_\_  
 общеразвивающей программы \_\_\_\_\_  
 объединения и группы (1 год обучения, 2-ой и т.д.) ф.и.о. педагога дополнительного  
 образования \_\_\_\_\_  
 дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Список детей	Оценка освоения наиболее важных знаний и умений по программе					
		*	**	***			
1		мин	сред	сред			
2		макс	макс	сред			
3							

Таблица 2

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы) \_\_\_\_\_  
 Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения		
	январь	май	сентябрь	январь	май
1. Теоретическая подготовка ребенка					
2. Практическая подготовка					
3. Знания, умения и навыки ребенка					
4. Предметные достижения					

### Рекомендации по использованию дополнительной общеразвивающей программы

Учебный материал данной программы, организационно-методические рекомендации рассчитаны на учащихся, занимающихся в дополнительном образовании. Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей учащихся. В начале тренировочного процесса руководитель должен провести инструктаж по ТБ, и проводить его по мере необходимости.

Тренировки проводятся регулярно.

Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы в форме бесед, лекций, семинаров и т.д. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, разбор и анализ ошибок.

Основная форма практических занятий - тренировки на местности или в зале. Весь тренировочный процесс разумно разделить на три основных периода:

-подготовительный

-соревновательный

-переходный

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи : развитие выносливости, силы и т.д., отработка элементов техники и тактики, подготовка к соревнованиям.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса — отжимания, приседания, подтягивания — и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов.

Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между

подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных учащиеся должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок тренера. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Тренер должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы решать успешно эти задачи нужно:

- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство — тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ

и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

## Приложение 3

### Методические материалы 1 год обучения

#### **Игры по спортивному ориентированию**

Первая группа игр позволяет мне при освещении той или иной темы по спортивному ориентированию отойти от традиционных методов рассказа или беседы.

Игры на знание условных знаков спортивной карты

#### **Игра «Знаковые эстафеты»**

Участники игры делятся на две или большее число команд. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на гимнастических скамейках (в лесу — просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды. В одной группе — карточки с названиями условных знаков, во второй — карточки с их символами.

#### Ход игры

Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку своей команды

карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Второй участник бежит к скамейкам и находит во второй группе карточку с символом этого условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со скамейки карточку первой группы и передает ее четвертому игроку и т.д. После того, как все команды закончили эстафету, тренер проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо, начисляет командам штрафные очки.

**Психологические игры**

### **«Перевоплощение»**

Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет (более старшие ребята могут загадывать явления природы, состояние человека и т.д.). Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет был угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

### **Игра «Парные игры»**

Для этой игры можно использовать карточки с символами условных знаков от знаковых эстафет. Один из играющих показывает партнеру символ условного знака и, к примеру, спрашивает: «Это канава?». Второй игрок либо соглашается, либо говорит: «Нет, это грунтовая дорога» и т.д. Примечание: карточки с символами условных знаков карты обязательно должны быть цветными.

**Игры на знание сторон горизонта**

### **Игра «Гимнастика с компасом»**

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

### **Игра «Секретная цифра»**

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

### **Игра «Нарисуй фигуру»**

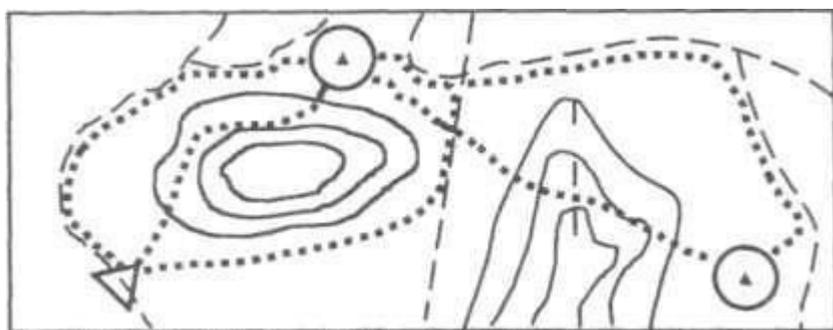
Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

### **Диктант по карте**

Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков — карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает*

просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

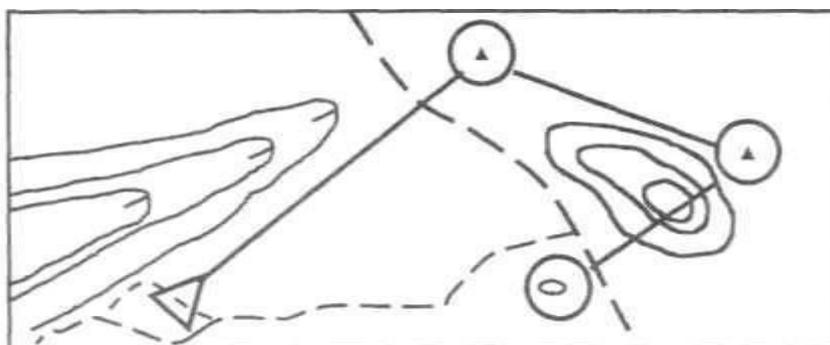
**Выбор простого пути движения между контрольными пунктами.**  
Планируется дистанция на выбор лучшего варианта пути движения между КП из 2-3-х возможных (рис. 15). При этом каждая ситуация выбора пути должна оставаться относительно простой.



*Рис. 15. Дистанция на выбор пути движения между КП.*

**Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.**

Занимающиеся преодолевают дистанцию с длиной этапа от 250 до 350 метров по лесу. Необходимо научить, как определять направление по компасу и как выдерживать это направление при движении на местности (рис. 16).

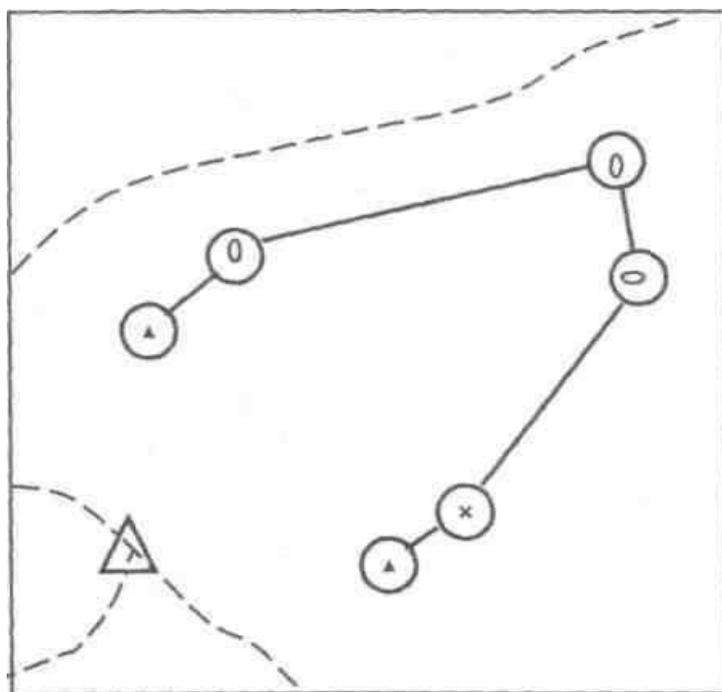


*Рис. 16. Грубое ориентирование.*

## Точное ориентирование на коротких этапах

Движение по точному азимуту совершенствуется на этапах

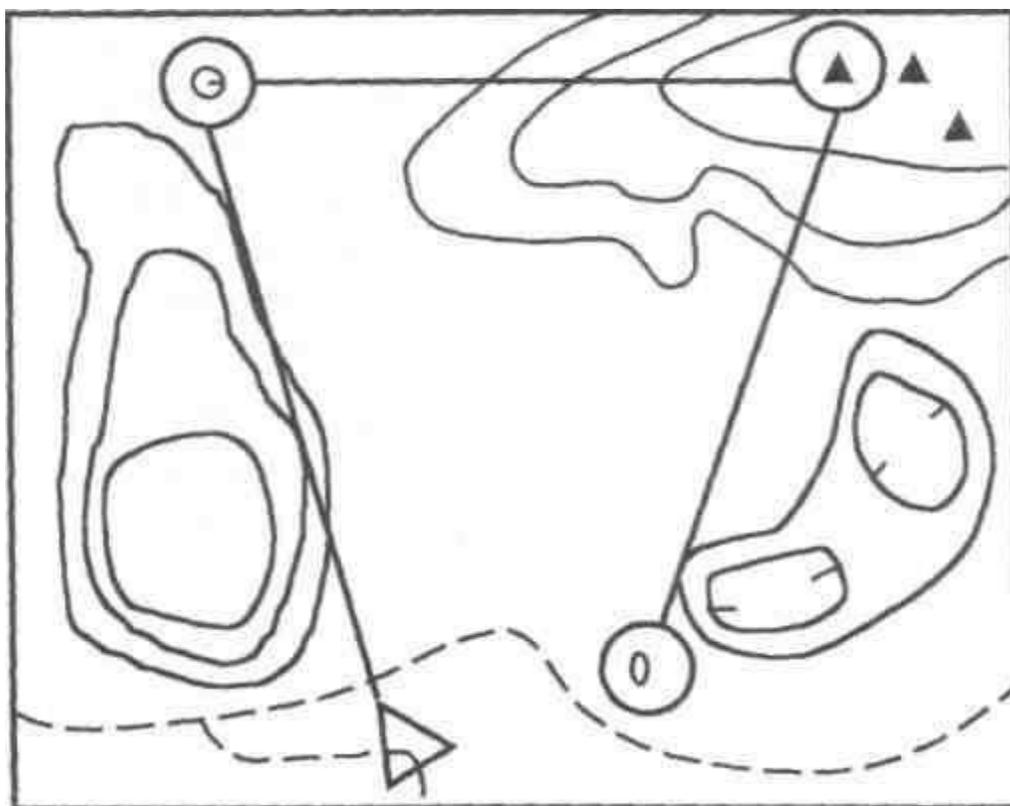
длинной 200-250 метров. При планировании такой дистанции необходимо иметь тормозной ориентир за контрольным пунктом и хорошую точечную привязку перед КП. Такую дистанцию лучше всего устанавливать с парными КП, где первое КП привязка, а второе – сама точка контрольного пункта (рис. 17)



*Рис.17 Точное ориентирование*

**Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Необходимо научиться использовать холмы, овраги, ямы как линейные ориентиры. Дистанция планируется так, чтобы занимающиеся двигались вдоль подножья холма, по гребню горы или по краю глубокой лощины (рис. 18). Компас желательно не использовать.**

*Рис.18 Ориентирование с использованием крупных форм рельефа*



### Ориентирование с тропинки на тропинку.

В этом случае правильный путь выбирается из 2-х и более развилок.

Дистанция прокладывается по дорожкам, но КП уже нет на каждой развилке (рис. 11).

Использоваться могут и другие линейные ориентиры, при этом контрольные пункты обязательно ставятся на них.

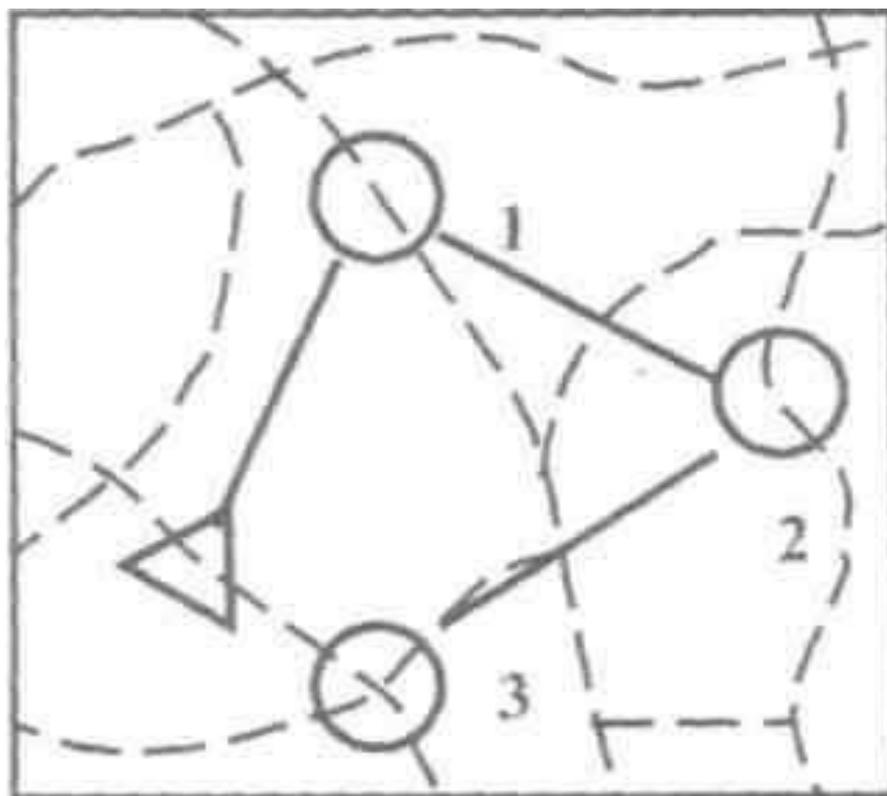


Рис. 11. Ориентирование с тропинки на тропинку

### Кратчайшие пути и срезки

Учащиеся тренируются в прохождении коротких (150-200 метров) участков через лес с одного линейного ориентира на другой (рис. 13). Такую дистанцию нужно обязательно проконтролировать, чтобы убедиться, что участники идут по прямой, а не используют линейные ориентиры.

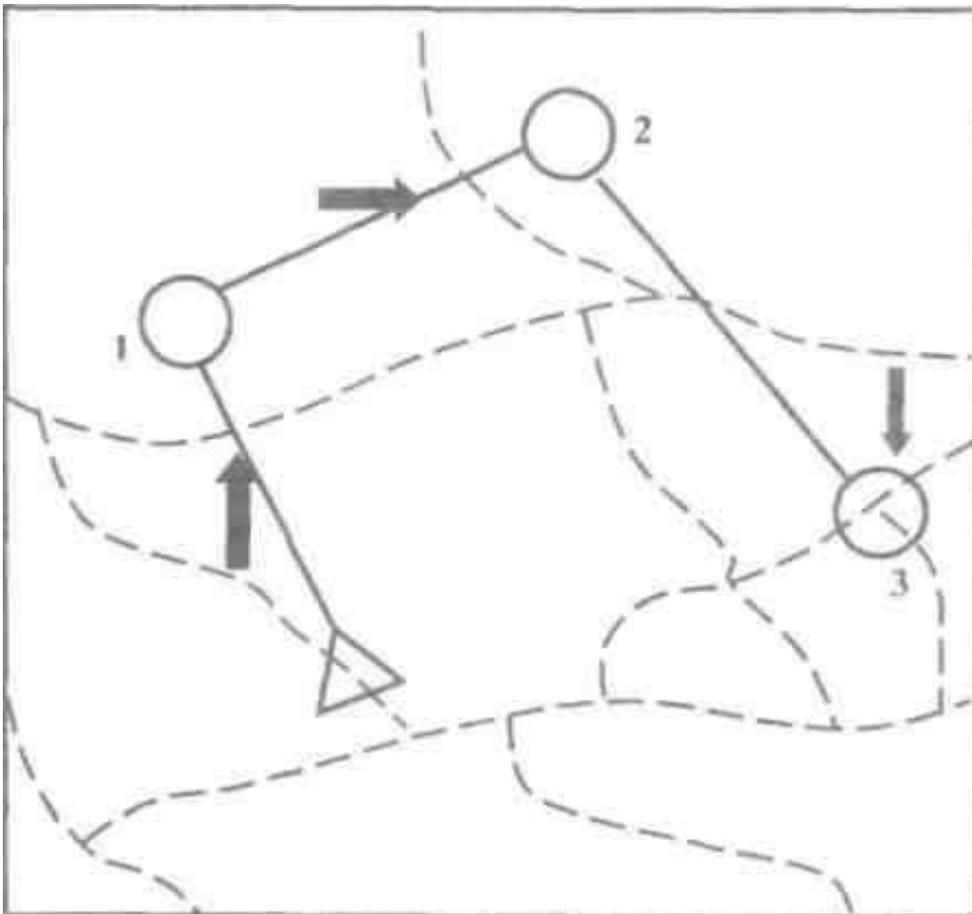
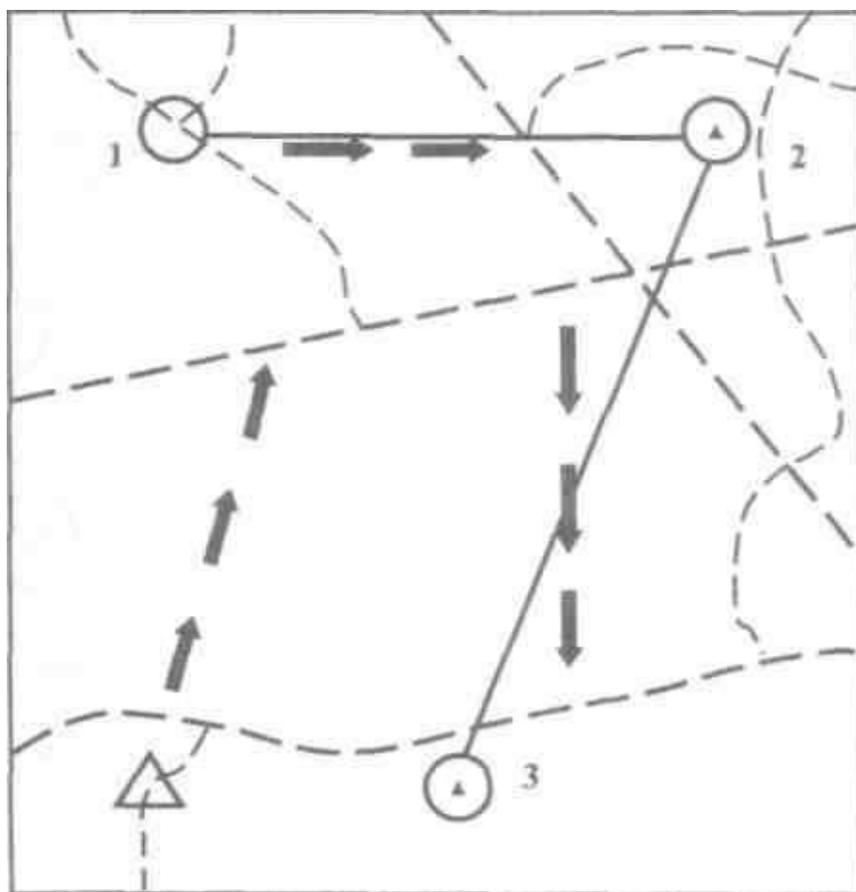


Рис. 13. Дистанция со срезками

## Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Участники тренируются в прохождении коротких этапов дистанции с использованием тормозных ориентиров: дорог, просек, полей. Длина каждого этапа 200-300 метров (рис. 14). Необходимо использовать различную местность при постановке тренировочной трассы.

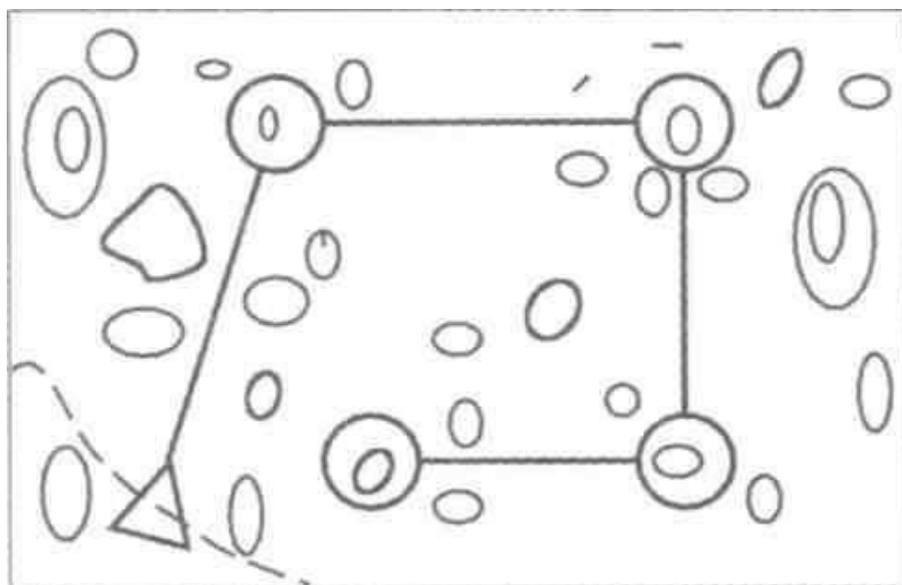


*Рис.14 Дистанция с тормозными ориентирами*

### Детальное чтение рельефа.

Для постановки дистанции необходимо использовать местность с мелкими формами рельефа. Контрольные пункты ставятся близко друг от друга, чтобы участники могли использовать для ориентирования в основном рельефе (рис. 19).

*Рис. 19. Дистанция на точное чтение рельефа.*



## Приложение 4

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	сентябрь	1	групповое занятие	1	1.1 Развитие спортивного ориентирования и туризма в России, их воспитательная роль
2.	сентябрь	2	групповое занятие	1	1.2 Правила поведения и техники безопасности
3.	сентябрь	3	групповое занятие	1	2.1 Специальное снаряжение и одежда ориентировщика
4.	сентябрь	4	групповое занятие	1	2.1 Специальное снаряжение и одежда ориентировщика
5.	октябрь	1	групповое занятие	1	3.1 Понятие о гигиене
6.	октябрь	2	групповое занятие	1	3.2 Врачебный контроль и самоконтроль
7.	октябрь	3	групповое занятие	1	3.3 Психологическая подготовка
8.	октябрь	4	групповое занятие	1	4.1 Условные знаки. Спортивная карта.
9.	ноябрь	1	групповое занятие	1	4.1 Условные знаки. Спортивная карта.
10.	ноябрь	2	групповое занятие	1	5.3 Общая физическая подготовка
11.	ноябрь	3	групповое занятие	1	5.4 Специальная физическая подготовка
12.	ноябрь	4	групповое занятие	1	4.1 Условные знаки. Спортивная карта.
13.	декабрь	1	групповое занятие	1	4.1 Условные знаки. Спортивная карта.
14.	декабрь	2	групповое занятие	1	5.3 Общая физическая подготовка
15.	декабрь	3	групповое занятие	1	5.4 Специальная физическая подготовка
16.	декабрь	4	групповое занятие	1	4.2 Компас
17.	январь	1	групповое занятие	1	1.2 Правила поведения и техники безопасности
18.	январь	2	групповое занятие	1	4.2 Компас
19.	январь	3	групповое занятие	1	4.2 Компас
20.	январь	4	групповое	1	5.1 Техника спортивного

			занятие		ориентирования
21.	февраль	1	групповое занятие	1	5.2 Тактика спортивного ориентирования
22.	февраль	2	групповое занятие	1	5.3 Общая физическая подготовка
23.	февраль	3	групповое занятие	1	5.4 Специальная физическая подготовка
24.	февраль	4	соревнования	1	5.1 Техника спортивного ориентирования
25.	март	1	групповое занятие	1	5.2 Тактика спортивного ориентирования
26.	март	2	групповое занятие	1	7.1 Туристские возможности Кемерово и его окрестностей.
27.	март	3	групповое занятие	1	5.1 Техника спортивного ориентирования
28.	март	4	групповое занятие	1	5.2 Тактика спортивного ориентирования
29.	апрель	1	групповое занятие	1	5.3 Общая физическая подготовка
30.	апрель	2	соревнование	1	5.4 Специальная физическая подготовка
31.	апрель	3	слет	1	6.1 Личное и групповое туристское снаряжение
32.	апрель	4	групповое занятие	1	6.2 Обеспечение безопасности в походе
33.	май	1	групповое занятие	1	5.1 Техника спортивного ориентирования
34.	май	2	групповое занятие	1	5.2 Тактика спортивного ориентирования
35.	май	3	слет	1	6.1 Личное и групповое туристское снаряжение
36.	май	4	групповое занятие	1	6.2 Обеспечение безопасности в походе