

**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: МБОУ ДО  
Директор МБОУ ДО «ЦДОТиЭ»  
Тутыкина А.А.  
приказ № 65 от «31» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»**

**возраст учащихся: 10-16 лет  
срок реализации: 3 года**

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

г. Кемерово, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ<br/>ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>       | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Пояснительная записка</b>                                    | <b>3</b>  |
| <b>1.2. Цель и задачи программы</b>                                  | <b>5</b>  |
| <b>1.3. Содержание программы</b>                                     | <b>6</b>  |
| <b>1.4. Планируемые результаты</b>                                   | <b>25</b> |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-<br/>ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> | <b>30</b> |
| <b>2.1. Календарный учебный график</b>                               | <b>30</b> |
| <b>2.2. Условия реализации программы</b>                             | <b>30</b> |
| <b>2.3. Формы аттестации / контроля</b>                              | <b>32</b> |
| <b>2.4. Оценочные материалы</b>                                      | <b>32</b> |
| <b>2.5. Методические материалы</b>                                   | <b>33</b> |
| <b>2.6. Список литературы</b>  | <b>35</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>  | <b>41</b> |

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

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное 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** – продвинутый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки Российской Федерации.

**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.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для детей 10-16 лет. Рекомендуемый состав группы 12 – 15 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Время, отведенное на каждом году обучения, составляет - 216 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

Занятия для групп всех годов обучения проводятся два раза в неделю по 3 часа, либо 3 раза по 2 часа (всего 6 часов в неделю).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** 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:**

- познакомить обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью;
- создать условия для освоения детьми знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию

### **Развивающие:**

- развить у учащихся понимание спортивной карты, развитие навыков пользования компасом;
- привить у учащихся интерес к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

### **Воспитательные:**

- формировать у учащихся культуру здорового образа жизни;
- содействовать гармоничному развитию личности;
- ориентировать на практическое применение полученных знаний и умений в дальнейшей жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование» 1-й год обучения

| №<br>п/п   | Тема   | кол-во часов |        |          | Формы<br>контроля      |
|--|--|--------------|--------|----------|------------------------|
|  |  | всего        | теория | практика |                        |
| <b>Раздел 1. Введение</b>  |  |              |        |          |                        |
| 1.1  | Развитие спортивного ориентирования и туризма в России               | 2            | 2      | -        | круглый стол           |
| 1.2  | Воспитательная роль туризма  | 2            | 2      | -        | опрос                  |
| 1.3  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 1            | 1      | -        | опрос                  |
| 1.4  | Одежда и снаряжение ориентировщика                                   | 5            | 2      | 3        | тест-опрос             |
| <b>Раздел 2. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена</b> |  |              |        |          |                        |
| 2.1  | Гигиена  | 4            | 2      | 2        | конкурс                |
| 2.2  | Питание  |              |        |          |                        |
| 2.3  | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена                         | 1            | 1      | -        | опрос                  |
| <b>Раздел 3. Топография и ориентирование</b>   |  |              |        |          |                        |
| 3.1  | Понятие о топографической и спортивной карте                         | 6            | 3      | 3        | тест                   |
| 3.2  | Условные знаки   | 10           | 3      | 7        | соревнование           |
| <b>Раздел 4. Техника и тактика спортивного ориентирования</b>                          |  |              |        |          |                        |
| 4.1  | Техника спортивного ориентирования                                   | 30           | 2      | 28       | тест-игра              |
| 4.2  | Тактика спортивного ориентирования                                   | 10           | 2      | 8        | самостоятельная работа |
| <b>Раздел 5. Физическая подготовка</b>   |  |              |        |          |                        |
| 5.1  | Общая физическая подготовка  | 70           | 1      | 69       | спортивные нормативы   |
| 5.2  | Специальная физическая подготовка                                    | 47           | 1      | 46       | соревнование           |
| <b>Раздел 6. Основы туристской подготовки</b>  |  |              |        |          |                        |
| 6.1  | Личное и групповое туристское снаряжение                             | 12           | 3      | 9        | туристский слёт        |
| 6.2  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                      | 12           | 3      | 9        | учебно-тренир. поход   |
| <b>Раздел 7. Краеведение</b>   |  |              |        |          |                        |
| 7.1  | Туристские возможности   | 4            | 2      | 2        | викторина              |

|  |               |            |           |            |  |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|
|  | родного края  |            |           |            |  |
|  | <b>Всего:</b> | <b>216</b> | <b>30</b> | <b>186</b> |  |

## 2-й год обучения

| №<br>п/п  | Тема  | Кол-во часов |           |            | Формы<br>контроля     |
|---|---|--------------|-----------|------------|-----------------------|
|   |   | всего        | теория    | практика   |                       |
| <b>Раздел 1. Введение</b>                         |   |              |           |            |                       |
| 1.1   | Развитие спортивного ориентирования и туризма, их воспитательная роль | 2            | 2         | -          | викторина             |
| 1.2   | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях                | 5            | 2         | 3          | соревнования          |
| 1.3   | Одежда и снаряжение спортсмена - ориентировщика                       | 2            | 2         | -          | тест                  |
| 1.4   | Строение организма, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 8            | 2         | 6          | собеседование         |
| <b>Раздел 2. Условные знаки. Спортивная карта</b> |   |              |           |            |                       |
| 2.1   | Топография, условные знаки. Спортивная карта.                         | 25           | 5         | 20         | соревнования          |
| 2.2   | Техника спортивного ориентирования                                    | 35           | 2         | 33         | практическое задание  |
| 2.3   | Тактика спортивного ориентирования                                    | 15           | 3         | 12         | соревнования          |
| <b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>            |   |              |           |            |                       |
| 3.1   | Общая физическая подготовка   | 40           | 2         | 38         | нормативы             |
| 3.2   | Специальная физическая подготовка                                     | 40           | 2         | 38         | нормативы             |
| <b>Раздел 4. Основы туристской подготовки</b>     |   |              |           |            |                       |
| 4.1   | Снаряжение туриста  | 4            | 2         | 2          | тест                  |
| 4.2   | Питание в походе  | 26           | 2         | 24         | поход                 |
| 4.3   | Безопасность в походе   | 4            | 2         | 2          | опрос                 |
| 4.4   | Взаимодействие в походе   | 2            | 1         | 1          | тест                  |
| <b>Раздел 5. Краеведение</b>                      |   |              |           |            |                       |
| 5.1   | Кемеровская область на карте России                                   | 2            | 1         | 1          | краеведческий конкурс |
| 5.2   | Туристские возможности Кузбасса                                       | 6            | 1         | 5          | экскурсия             |
|   | <b>Всего:</b>   | <b>216</b>   | <b>31</b> | <b>185</b> |                       |

### 3-й год обучения

| №<br>п/п                                      | Тема  | Количество часов |           |            | Формы<br>контроля                 |
|---|---|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|   |   | всего            | теория    | практика   |                                   |
| <b>Раздел 1. Введение</b>                     |   |                  |           |            |                                   |
| 1.1   | Обзор развития ориентирования                         | 2                | 1         | 1          | собеседование                     |
| 1.2   | Техника безопасности                                  | 6                | 1         | 5          | викторина                         |
| 1.3   | Врачебный контроль,<br>самоконтроль                   | 6                | 1         | 5          | конкурс                           |
| 1.4   | Морально-волевая подготовка                           | 6                | 1         | 5          |                                   |
| <b>Раздел 2. Судейская практика</b>           |   |                  |           |            |                                   |
| 2.1   | Судейская коллегия<br>соревнований                    | 12               | 4         | 8          | соревнование                      |
| 2.1   | Правила соревнований по<br>спортивному ориентированию | 5                | 1         | 4          | соревнование                      |
| 2.3   | Снаряжение ориентировщика                             | 4                | 2         | 2          | тест                              |
| <b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>        |   |                  |           |            |                                   |
| 3.1   | Общая физическая подготовка                           | 40               | 0         | 40         | спортивные<br>нормативы           |
| 3.2   | Специальная физическая<br>подготовка                  | 40               | 0         | 40         | спортивные<br>нормативы           |
| 3.3   | Техническая подготовка                                | 20               | 0         | 20         | соревнование                      |
| 3.4   | Тактическая подготовка                                | 20               | 0         | 20         | соревнование                      |
| 3.5   | Контрольные нормативы                                 | 6                |           | 6          | дневник<br>самоконтроля           |
| 3.6   | Участие в соревнованиях                               | 20               | 0         | 20         | соревнование                      |
| <b>Раздел 4. Основы туристской подготовки</b> |   |                  |           |            |                                   |
| 4.1   | Должности в туристской<br>группе                      | 14               | 3         | 11         | учебно-<br>тренировочный<br>поход |
| 4.2   | Питание в походе                                      | 14               | 3         | 11         | учебно-<br>тренировочный<br>поход |
|   | <b>Всего часов</b>                                    | <b>216</b>       | <b>18</b> | <b>198</b> |                                   |



# Содержание учебно-тематического плана программы «Спортивное ориентирование» 1 года обучения

## Раздел 1. Введение

### 1.1 История развития спортивного ориентирования и туризма

#### *Теория*

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### 1.2 Воспитательная роль туризма

#### *Теория*

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.

### 1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

#### *Теория*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. 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). Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

*Практика.* Подготовка к соревнованиям.

### 1.4 Одежда и снаряжение спортсменов-ориентировщиков.

#### *Теория*

Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Практика.* Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

## Раздел 2. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

## 2.1 Гигиена

### *Теория*

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

## 2.2 Питание.

### *Теория*

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

## 2.3 Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### *Практика.*

Ведение дневника самоконтроля.

## Раздел 3. Топография и ориентирование

### 3.1 Понятие о топографической и спортивной карте

#### *Теория*

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

**Практика.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### 3.2 Условные знаки

#### *Теория*

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы, основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

**Практика.** Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

**Практика.** Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

## **Раздел 4. Техника и тактика спортивного ориентирования**

### **4.1 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.

#### ***Практика***

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смененаправления 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.

### **4.2 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.

#### ***Практика.***

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.

## **Раздел 5. Физическая подготовка ориентировщика**

### **5.1 Общая физическая подготовка**

### ***Теория***

Значение общей физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

### ***Практика.***

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.

## **5.2 Специальная физическая подготовка**

### ***Теория***

Значение специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

### ***Практика.***

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**

### **6.1 Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

**Практика.** Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

### **6.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

**Практика.** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

## **Раздел 7. Краеведение**

### **7.1 Туристские возможности родного края**

**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. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

**Практика.** Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Введение**

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

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков, на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. Роль туристских походов в формировании характера человека. История освоения России. История развития детско-юношеского туризма. Характеристика видов туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

#### **Практика.**

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи.

#### **1.3 Одежда и снаряжение спортсмена-ориентировщика.**

Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности снаряжения

спортсмена ориентировщика в зимний период.

### ***Практика.***

Подбор снаряжения. Ремонт и изготовление снаряжения.

## **1.4 Стрoение организма, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖБЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

### ***Практика***

Ведение дневника самоконтроля. Прохождение врачебного контроля.

## **Раздел 2. Условные знаки. Спортивная карта**

### **2.1 Топография, условные знаки. Спортивная карта**

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Ее отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Способы измерения расстояний. Ориентир: масштабный, немасштабный, линейный, площадный, точечный. Изображение рельефа на спортивной карте. Отдельные типы рельефа. Влияние рельефа на движение. Построение профиля маршрута. Движение, по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Определение расстояния до недоступного предмета. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

### ***Практика.***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонталям форм рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения по определению расстояний до недоступного предмета. Упражнения по определению места своего нахождения. (Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию).

### **2.2 Техника спортивного ориентирования**

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.

### ***Практика.***

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности

парами шагов. 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. Отработка техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Отработка приемов преодоления подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Отработка поворотов на месте и в движении.

### **2.3 Тактика спортивного ориентирования**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Тактический план. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

#### ***Практика.***

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.

## **Раздел 3. Физическая подготовка**

### **3.1 Общая физическая подготовка.**

Значение общей физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

#### ***Практика.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания, и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях:* на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног:* различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. *Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.



Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, "пятёрной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня». *Спортивные игры*: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время.

### **3.2 Специальная физическая подготовка.**

Значение специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

#### **Практика**

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш- броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам;

бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. *Упражнения со скакалкой*: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках,

поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

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 4. Основы туристской подготовки.**

### **4.1 Снаряжение туриста**

#### ***Теория***

Требования к личному и групповому туристскому снаряжению многодневного похода, слета, лагеря. Требования к месту бивака в многодневном походе, на слете, лагере: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность, экологические требования.

#### ***Практика***

Подбор личного и группового снаряжения для многодневного похода, лагеря, слета. Устройство бивуаков. Уход за одеждой и обувью. Участие в многодневных походах, лагерях, слетах.

### **4.2 Питание в походе**

#### ***Теория***

Расчет продуктов питания в многодневном походе, слете, лагере. Гигиена в

условиях полевого лагеря.

### **Практика**

Составлению меню многодневного похода, слета, лагеря. Приготовление пищи в полевых условиях. Участие в многодневных походах, лагерях, слетах.

## **4.3 Безопасность в походе**

### **Теория**

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

### **Практика**

Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода, лагеря. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Отработка техники безопасного преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, лесных зарослей, завалов, реки, болота, осыпи, снежников. Проведение природоохранных мероприятий в походе. Участие в многодневных походах, лагерях, слетах.

## **4.4 Взаимодействие в походе**

**Теория.** Общение в группе. Создание в группе атмосферы доверия и открытости. Коммуникативные навыки. Правила взаимодействия в группе. Закономерности, помогающие общению в группе. Межличностное общение и проблема самовыражения в группе. Индивидуальное восприятие информации. Выявление значения индивидуального восприятия. Восприятие, определение: аудиальный тип, визуальный тип, кинестетический тип. Характеристика типов. Диагностика. Эмоции и чувства. Особенности эмоционального самовыражения. Ситуации эмоционального дискомфорта. «Переживания». Способы выхода из него. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. «Личное» пространство. Слушание. Основы конструктивного общения. Процесс общения. Этапы процесса общения. Личный стиль поведения. Эффективные способы начала общения. Знакомство. Продолжение общения. Выход из общения. Барьеры помехи в общении. Доверие друг к другу. Способы проявления доверия в общении. Факторы, мешающие процессу общения. Межличностные отношения в группе. Симпатии и антипатии. Психологический климат в коллективе. Невербальное общение. Что такое язык жестов? Невербальные сигналы. Интуиция. Происхождение жестов. Территорий и зоны общения. Деловое общение.

### **Практика.**

Упражнения и задания на развитие коммуникативных навыков. Упражнения на выявление преобладающего у человека типа восприятия информации. Тренировочные упражнения и задания «Умеем ли мы слушать?». Обсуждение, обобщение закономерностей, повышающих взаимопонимание. Упражнения, задания на проигрывание ситуаций, на сплочение коллектива. Обсуждение проблемы. Подготовка сообщений, рефератов.

## **Раздел 5. Краеведение.**

### **5.1 Кемеровская область на карте России**

### ***Теория***

Наша Родина-Кузбасс. Географическое положение Кемеровской области. Кемеровская область на карте России. Крайние точки (их координаты). Природные условия и ресурсы. Основные климатические характеристики. Геологическое строение и полезные ископаемые Кузбасса. Гидросеть Кузбасса. Растительный и животный мир. Историческое прошлое Кузбасса.

### ***Практика.***

Работа с физико-географической и экономической картами Кузбасса. Составление ребусов, кроссвордов. Краеведческие викторины.

## **5.2 Туристские возможности Кузбасса**

### ***Теория***

Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеев. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

### ***Практика.***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Проведение краеведческих наблюдений.

## **3-й год обучения**

### **Раздел 1. Введение**

#### **1.1 Обзор развития ориентирования**

### ***Теория***

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

### ***Практика***

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

#### **1.2 Техника безопасности**

### ***Теория***

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

### ***Практика***

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения

(пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **1.3 Врачебный контроль, самоконтроль**

#### ***Теория***

Понятие о спортивной форме, утомлении. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

#### ***Практика***

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

### **1.4 Морально-волевая подготовка**

#### ***Теория***

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

#### ***Практика***

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

## **Раздел 2. Судейская практика**

### **2.1 Судейская коллегия соревнований**

#### ***Теория***

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

#### ***Практика***

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

### **2.2 Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### ***Теория***

Основные положения. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

### **2.3 Снаряжение ориентировщика**

#### ***Теория***

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

#### ***Практика***

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

## **Раздел 3. Физическая подготовка**

### **3.1 Общая физическая подготовка**

#### ***Теория***

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности, Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

#### ***Практика***

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

### **3.2 Специальная физическая подготовка**

#### ***Теория***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### ***Практика***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **3.3 Техническая подготовка**

#### ***Теория***

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

#### ***Практика***

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты

«по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за 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, с использованием толщины 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.

### **3.4 Тактическая подготовка**

#### ***Теория***

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### ***Практика***

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша) параметры района соревнований; сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

### **3.5 Контрольные нормативы**

***Практика.*** Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

### **3.6 Участие в соревнованиях**

#### ***Теория***

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

***Практика*** Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях.

## **Раздел 4. Основы туристской подготовки**

### **4.1 Должности в туристской группе**

#### ***Теория***

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан.

#### ***Практика***

Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг). Учебно-тренировочный поход.

### **4.2 Питание в походе**

***Теория*** Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. ***Практика*** Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Учебно-тренировочный поход.



## 1.4 Планируемые результаты 1 года обучения

| Наименование раздела  | Знания   | Умения, навыки   | Форма отслеживания результата   |
|---|--|--|---|
| <p>Введение.<br/>Правила поведения.<br/>Техника безопасности.<br/>Одежда и снаряжение</p> | <p>-Основные сведения об истории развития туризма и ориентирования в РФ.<br/>-Значение ориентирования и туризма.<br/>-Основы безопасности при проведении занятий, правила дорожного движения.<br/>- Особенности одежды ориентировщика<br/>- Лыжное снаряжение<br/>- Правила эксплуатации<br/>- Правила хранения снаряжения</p> | <p>-Участвовать в деятельности объединения<br/>-Соблюдать технику безопасности при проведении занятий, правила дорожного движения<br/>-Соблюдать права и обязанности участника соревнований<br/>-Подбирать одежду и снаряжение<br/>-Эксплуатировать снаряжение и одежду<br/>-Хранить одежду и снаряжение</p> | <p>Викторина «Твоя личная безопасность»<br/>Круглый стол «Туризм, спортивное ориентирование – залог здоровья».<br/>Тест «Я собираюсь в поход»</p> |
| <p>Питание, режим, гигиена</p>  | <p>- Понятие о гигиене физических упражнений<br/>- Понятие о личной гигиене<br/>- Особенности питания в походе</p>   | <p>-Комплекс физических упражнений<br/>-Применять средства личной гигиены<br/>-Подбор одежды и обуви для тренировок<br/>- Умение составлять меню для похода</p>  | <p>Опрос, викторина</p>   |
| <p>Топография и ориентирование</p>  | <p>-Понятие ориентирование<br/>-Стороны горизонта<br/>-Понятие о масштабе карты<br/>-Основные условные знаки<br/>-Понятие азимута</p>  | <p>-Определять масштаб<br/>-Чтение изображения условных знаков<br/>-Движение по азимуту<br/>-Определение основных ориентиров<br/>-Определение сторон горизонта по компасу</p>  | <p>Решение логических задач, логико-комбинаторные тесты</p>   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Техника и тактика спортивного ориентирования | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования</li> <li>-Взаимосвязь техники и тактики</li> <li>-Значение тактики для достижения результата</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выбирать путь движения</li> <li>-Правильно распределять силы на дистанции</li> <li>-Использование соперника при выходе на КП</li> </ul>   | Зрительно-пространственные тесты, игры на развитие внимания и наблюдательности                |
| Физическая подготовка                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Требования к физической подготовке</li> <li>-Характеристика средств физической подготовки</li> <li>-Роль и значение специальной физической подготовки</li> <li>-Основная цель тренировочных занятий</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение физических упражнений</li> <li>-Спортивные игры</li> <li>-Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц</li> </ul>  | Спортивные нормативы  |
| Основы туристской подготовки                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Требования к туристскому снаряжению</li> <li>-Перечень личного и группового снаряжения</li> <li>-Меры безопасности при обращении с огнем</li> <li>-Основные требования к продуктам</li> <li>-Туристские должности</li> <li>-Основные правила движения на маршруте</li> <li>-Понятия об естественных препятствиях</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Составлять перечень личного и группового снаряжения в ПВД</li> <li>-Укладка рюкзака</li> <li>-Выбор места бивака</li> <li>-Установка палатки</li> <li>-Заготовка дров</li> <li>-Разведение костра</li> <li>-Фасовка и упаковка продуктов</li> <li>- Приготовление пищи на костре</li> <li>-Выполнять обязанности по должностям</li> <li>-Соблюдать правила движения в походе</li> <li>-Вязание узлов (2-3)</li> </ul> | Туристский слет. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристской подготовке |
| Краеведение                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Общие сведения о городе</li> <li>-1-2 туристских маршрута в окрестностях города-</li> <li>Основные экскурсионные объекты</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Работа с картой города, района</li> <li>-Выполнение краеведческих заданий</li> </ul>  | Викторина «Знай свой город»   |

## 2-й год обучения

***По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:***

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности
- снаряжение ориентировщика;
- правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- компас и планшет, их устройство;
- гигиена тела, одежды, обуви;
- понятие о технике ориентирования;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- историю города и области;

***должны уметь:***

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения;
- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня;
- основы топографии;
- понятие «топографическая карта»;
- читать масштаб карт и расшифровывать основные топонимы;
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту, определять расстояние на карте;
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий
- рассказать об истории родного края.

### **3-й год обучения**

***По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать:***

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара и меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе,
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности;
- судейские бригады старта и финиша
- обязанности судьи;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

### *Должны уметь:*

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.
- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

## 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).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный кабинет для теоретических занятий, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для занятий по спортивному ориентированию и проведения соревнований по ориентированию, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

#### **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. Электротреккер                                 | 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 ориентированию, по туризму,

опыт участия в многодневных походах.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

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

- грамота
- сертификат участия
- диплом
- таблица результатов сдачи нормативов
- материал анкетирования или тестирования
- портфолио

#### ***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-спортивные и 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. Глубину и объем знаний по теоретической подготовке предлагается оценить с помощью различных типов заданий от репродуктивного до творческого уровней.

После каждого 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, учебно-тренировочных сборах 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, а так же анализ его соревновательной деятельности. Результаты заносятся в ведомость, которая отражена в таблице №1.

Знаки \*, \*\*, \*\*\* означают, что наименование колонки получают в зависимости от тех знаний и умений, освоение которых планируется в



образовательной программе.

Оценку результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе педагог проводит по трем уровням:

**Минимальный уровень** – дети усваивают материал после длительной тренировочной работы, выполняют лишь простейшие задания на основе образца, затрудняются выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

**Средний уровень** – дети, овладев знаниями и способами действия, переносят их в новые ситуации; выделяют основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируются в способах выполнения заданий.

**Максимальный уровень** – ребенок освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новые ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения:

словесный, наглядно – иллюстративный, практический, соревновательный.

### Формы организации образовательного процесса:

групповая.

### Формы организации учебного занятия:

соревнования, эстафеты, учебно-тренировочные сборы и походы

### Педагогические технологии:

Для этапов подготовки спортивного совершенствования эффективны технологии проблемного обучения, обучения и подготовки в «малых группах», метода «погружения» и др., организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни.

### Алгоритм учебного занятия:

- название темы, определение цели занятия;
- предлагаемый образовательный материал или информация;
- обобщение и выводы;
- заключение.

### Дидактические материалы:

Для успешной образовательной деятельности и реализации программы педагогу необходимо иметь:

- технологические карты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- дидактический (раздаточный) материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности;
- задания на развитие специальных технико - тактических навыков.

## 2.6 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. – 196 с.
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.- 600 с.
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 игротка. [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 туристские лагеря. 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



### **Рекомендации по использованию дополнительной общеобразовательной 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.

*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            |                     |     |                     |        |     |

## **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. Вторым участником 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?». Вторым игроком 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.

## **2-й год обучения**

### **Игра «Собери карту!»**

Разрезав карту на кусочки, мы сразу получаем новую игру «Собери карту!». Здесь, как и в случае с кубиками, начинающие могут использовать карты-подсказки (целые карты). Для младших школьников можно разрезать карту всего на 4-6 кусочков, для более старших ребят — на 20-30.

### **Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности**

Для спортивного ориентирования одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Вторая группа игр и «игры в пути» в основном направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание.

Педагогу не составит труда подобрать игры подобного типа. Я перечислю лишь те, которые хорошо «прижились» в нашем коллективе:

- *игры со спичками* (коробок со спичками всегда под рукой у туристов-ориентировщиков и игры со спичками тоже с нами);
- *головоломки* (разных видов);
- *игры со словами* («Виселица», «Синонимы», «Переставь буквы», «Напиши окончания слов»);
- *игры на развитие памяти* («Запомни числовой ряд или ряд слов» и др.);
- *игры на внимание* («Что пропало?» и др.);
- *логические задачи.*

### **Игра «Запомни то, что видел»**

В лесу готовится хорошо маркированная трасса, проходящая через

природные объекты, обозначаемые на карте самыми распространенными условными знаками (камни, поваленные деревья, ямы, болота, просеки и т.п.). У объекта на местности вывешиваются таблички. Ход игры:

Ребята бегут по трассе, стараясь запомнить как можно больше условных знаков, встретившихся им на пути. Побеждает тот, кто запомнил максимальное количество знаков.

### Игра «Знаки на карте»

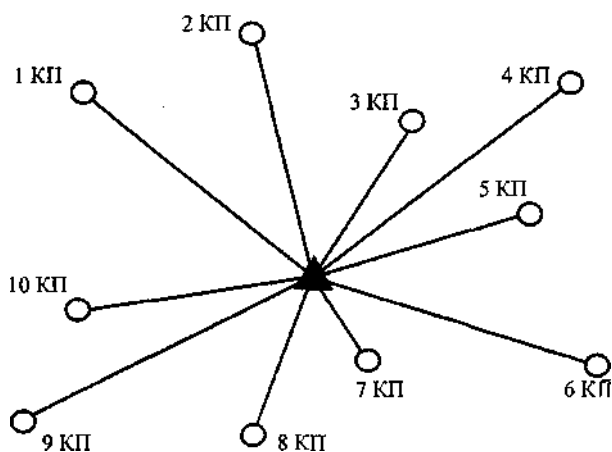
Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, камней, микроямок и других объектов.

Задание 2. Выяснить, отмечена ли на карте железная дорога, дамба, ЛЭП, непреодолимый забор и другие объекты.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее справилась с заданием.

**Задание** Определите азимут со старта на все КП. Результаты запишите в таблицу.



|           |  |            |  |
|-----------|--|------------|--|
| старт-1КП |  | старт-6КП  |  |
| старт-2КП |  | старт-7КП  |  |
| старт-3КП |  | старт-8КП  |  |
| старт-4КП |  | старт-9КП  |  |
| старт-5КП |  | старт-10КП |  |

### 3-й год обучения

#### «Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д.

Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

### **Психологические игры**

Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в детском коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

#### **1. «Ваше мнение»**

Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит, и игра повторяется.

#### **3. «Рассказ наоборот»**

Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков — повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

#### **4. «Что бы это было, если бы ...»**

Один из игроков уходит, остальные загадывают имя одного из играющих. Вернувшись, тот, кто выходил, по очереди обращается к играющим с вопросом: «Что бы это было, если бы это была книга (цветок, дерево, зверь, дом, река, посуда и т.д.?)» Задача того, кого спрашивают, назвать книгу (цветок, дерево, зверя и т.д.), с которой у него ассоциируется загаданный человек. Ассоциации могут возникать на основе как характера загаданного человека, так и его внешнего вида, привычек и т.д. Если ушедший игрок угадал загаданного человека, то в следующий раз уходит тот, к кому последнему обращались с вопросом.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ "Определение и контроль направлений"**

1. Сориентируйте спортивную карту с помощью компаса.

2. Сориентируйте карту по местным предметам.

3. Сориентируйте карту по солнцу в различное время дня.

4. Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. Закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

*Зарисуйте схему своего азимутального хода*



## **«Жесты»**

Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово (для старшего возраста — предложение) и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами, типа: «Это дерево?», «Это город?» и т.д. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

### **Игра «Найди клад!»**

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

### **Игра «Измеряй-ка»**

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от вершины самого высокого холма до пересечения просек; от северного угла болота до микроямки и т.д.»

### **Игры с карточками по определению расстояния**

1. Школьникам предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте — 3см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.»

5. Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих — как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

6. Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

### 7. Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть главные и второстепенные ориентиры на карте.

### 8. «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2х2 или 1 х 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной — в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

### 9. Нанеси КП

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

### 10. Карты на кубиках

В игре используются 9 кубиков. Стороны их обклеиваются шестью различными картами. Игра снабжается (как и в детских кубиках) набором из шести карт-подсказок. Хорошо подготовленные дети могут не использовать подсказку. Ребята собирают карты из кубиков на время.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ "Измерение и контроль расстояний"

1. Определите на глаз расстояние между всеми КП на спортивной карте. Если ошибка превысит 10%, повторите упражнение.

2. Выберите на глаз наиболее короткий маршрут между КП, максимально используя дорожную сеть, проверьте результат по курвиметру.

3. Определение расстояния глазомерным способом. На местности от исходной точки определите на глаз расстояние до различных ориентиров. Запишите результаты. Победителем становится участник, имеющий наименьшую сумму ошибок, выраженную в метрах.

При выполнении этого задания учитывайте, что на точность измерения расстояний часто влияют характер местности и условия освещения. Запомните: предметы кажутся ближе, если они ярче освещены, резко выделяются на общем фоне или находятся от наблюдателя ниже по высоте. Кроме того, расстояние кажется большим, если смотришь вдоль просеки, снизу вверх, при плохом освещении, или когда солнце светит прямо в глаза.

Также необходимо помнить, что на соревнованиях приходится определять расстояние на бегу, поэтому упражнения по отработке глазомера полезно делать во время движения.

### **Развитие специальных технико - тактических навыков**

*В этом разделе представлены задания, которые помогут вам овладеть секретами технико-тактической подготовки.*

**Задание № 1.** Используя описание местности чемпионата России 2000 г., нарисуйте схематическую карту района соревнований.

**Местность.** Закрытая, среднепересеченная. Лес хвойных пород. Пройти от легкопробегаемого на севере до «трудно идти» на юге района соревнований. Правильная система просек в лесу отсутствует. В районе активно ведутся лесоразработки. Много лесовозных дорог, есть совсем свежие. В центре карты есть небольшая вырубка.

**Рельеф.** На севере карты рельеф среднепересеченный с большим количеством мелких форм, перепад высот на склоне 40 м. На юге карты местность слабопересеченная, заболоченная.

**Гидрография.** На юге района много болот различной проходимости, расположенных на разных уровнях.

**Сеть дорог.** Наиболее развита в северной части и почти отсутствует в южной части района соревнований.

#### **М 1:15000 Н5м**

**Задание № 2.** Используя цветные карандаши, нарисуйте картосхему местности в масштабе 1:20 000 по описанию:

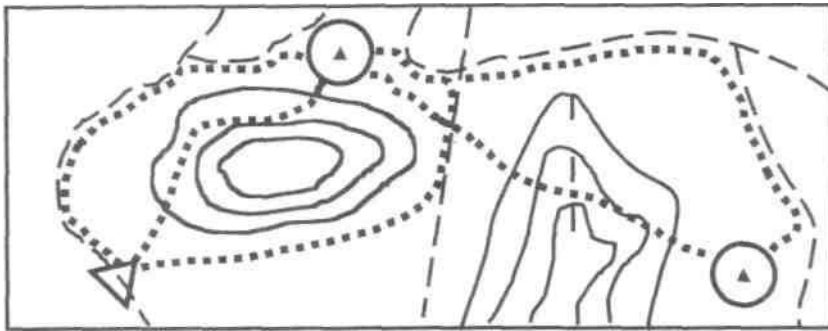
*"В южной части карты с запада на восток течет река. Ее южный берег представляет собой крутой склон, в некоторых местах переходящий в обрывы. Южнее реки растет смешанный лес, через который в меридиональном направлении проходят две просеки. Расстояние между ними 1 км. В одном из кварталов находится вырубка размером 350 на 600 м. С юга в реку впадают два ручья.*

*Северный берег реки равнинный, частично заболоченный, с заливными лугами. В северо-восточной прибрежной части растет кустарник, переходящий в редколесье. В лесу встречаются легкопроходимые болота различной формы и размеров, но не более 400 метров в поперечнике.*

*Недалеко от восточной рамки карты через реку переброшен мост, через него проходит дорога с юго-востока на северо-запад. В одном месте на болоте дорога проложена по насыпи, под которой для стока воды оборудована труба. В 500 метрах севернее моста на небольшой возвышенности находится дом лесника, дом обнесен преодолимой изгородью. От моста к дому ведет пешеходная тропа.*

*В северо-западной части карты хвойный лес с густым подлеском из кустарника и молодых елочек".*

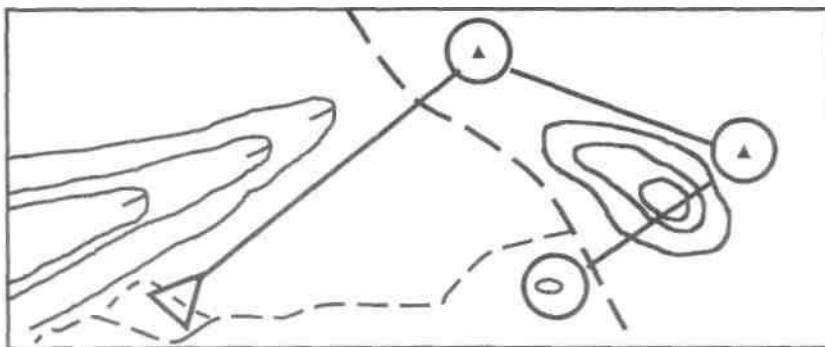
**Выбор простого пути движения между контрольными пунктами.**  
Планируется дистанция на выбор лучшего варианта пути движения между КП из 2-3-х возможных (рис. 15). При этом каждая ситуация выбора пути должна оставаться относительно простой.



*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).

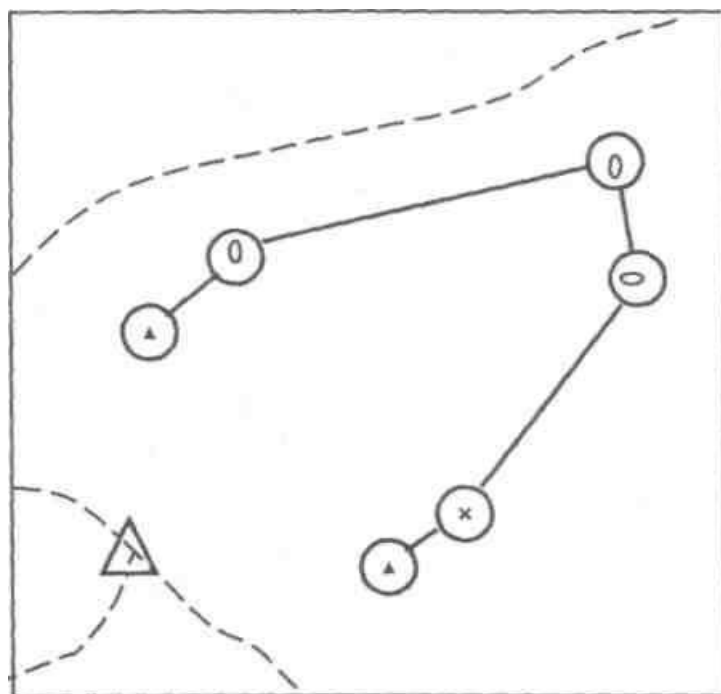


*Рис. 16. Грубое ориентирование.*

**Точное ориентирование на коротких этапах**

Движение по точному азимуту совершенствуется на этапах

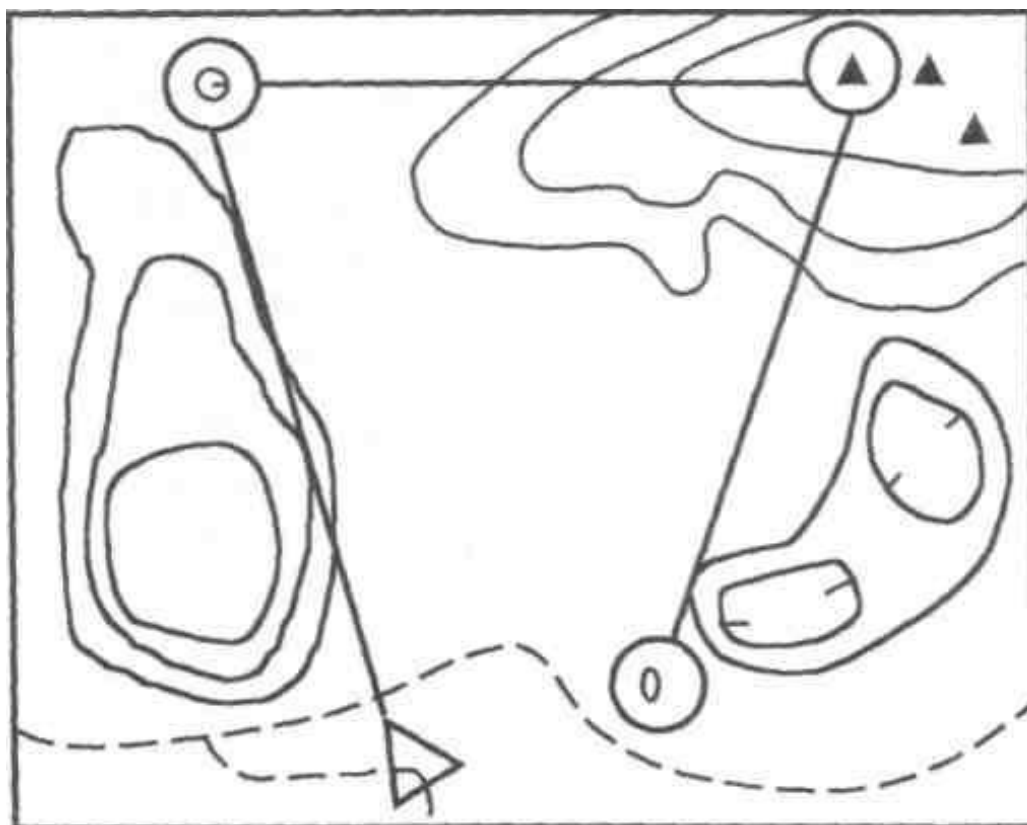
длинной 200-250 метров. При планировании такой дистанции необходимо иметь тормозной ориентир за контрольным пунктом и хорошую точечную привязку перед КП. Такую дистанцию лучше всего устанавливать с парными КП, где первое КП привязка, а второе – сама точка контрольного пункта (рис. 17)



*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.

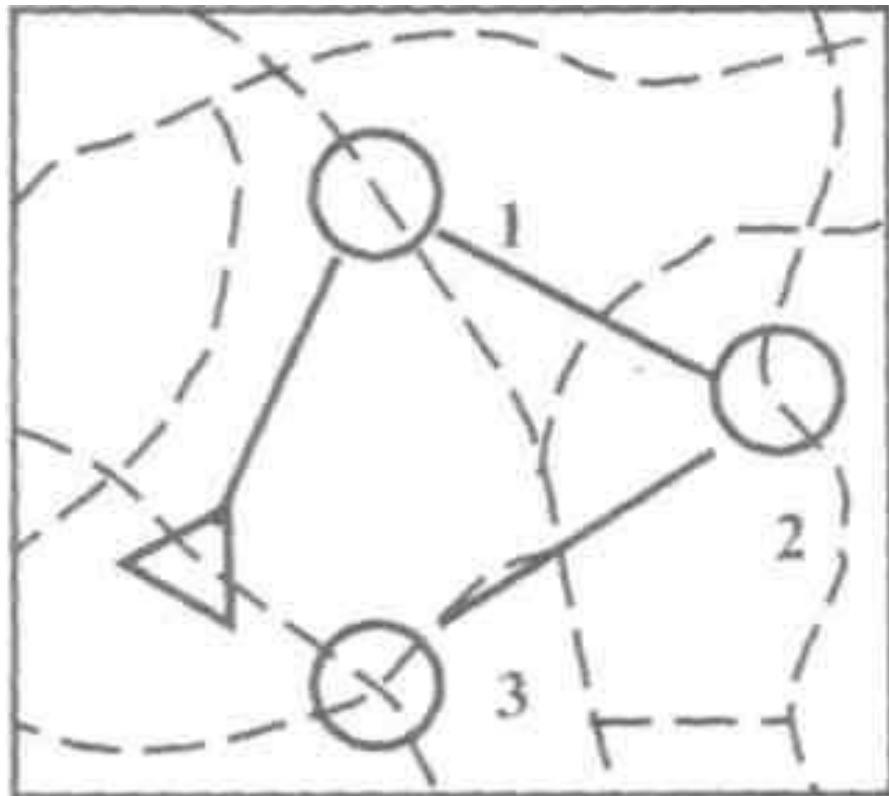


Рис. 11. Ориентирование с тропинки на тропинку

### 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.

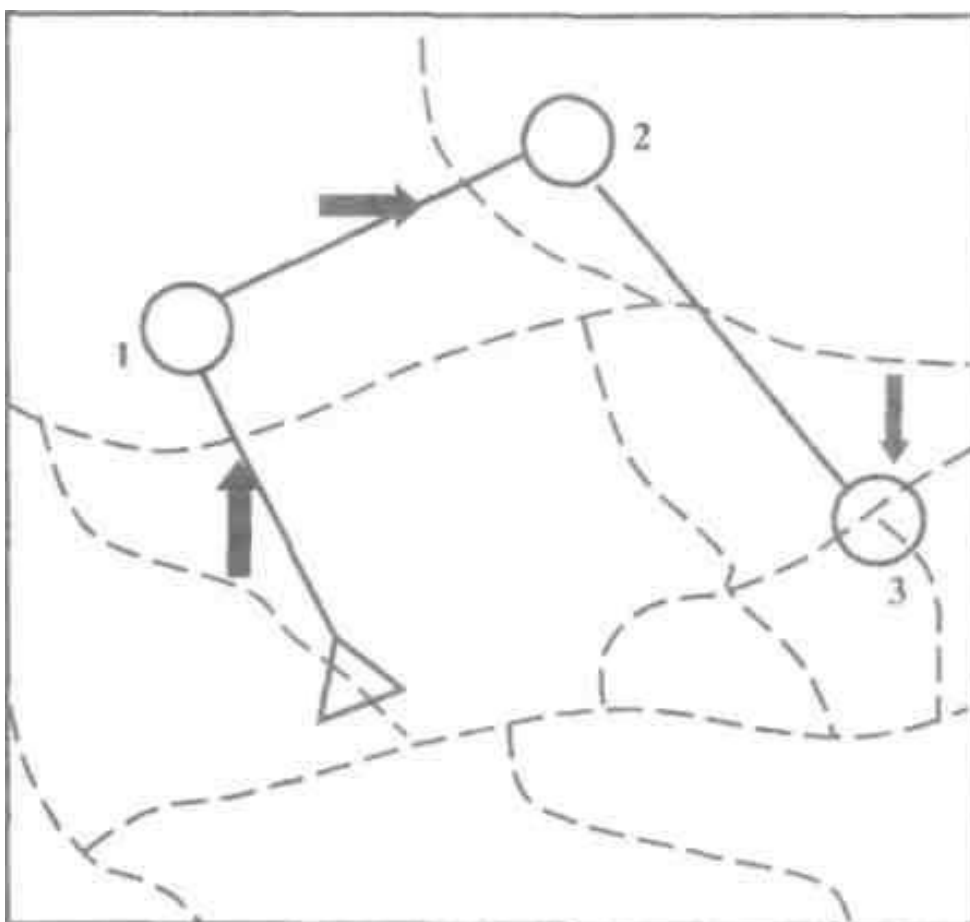
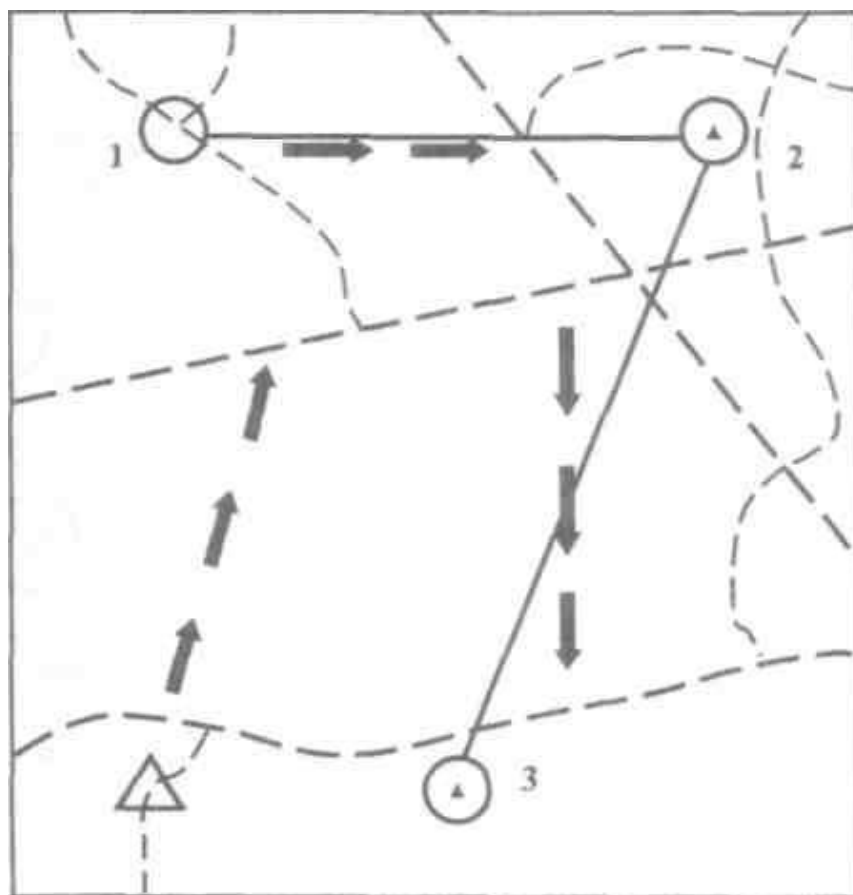


Рис. 13. Дистанция со срезками



## 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.*

