

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» 06.2019г.
протокол № 5

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

В.В. Лаврешина
В.В. Лаврешина



2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Азбука ориентирования»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Касимова Наталья Владимировна, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2019г.

Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	18

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	46
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	47
2.4. Методические материалы	48
2.5. Список литературы	50
2.6. Приложения	52

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Азбука ориентирования» относится к программам **туристско-краеведческой направленности, базового** уровня освоения, составлена на основании существующих типовых программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Юные туристы».

При разработке учитывались следующие документы и материалы: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МБУ ДО ЦДТ, утвержденный на заседании педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2018);

- Федеральный закон «Об основах туристической деятельности», инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений.

Программа дополнительного образования «Азбука ориентирования» во многих своих аспектах является **дополнительной** по отношению к программам общего образования по географии, основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, т. к. более подробно, по сравнению с программами общего образования, рассматривает вопросы ориентирования на местности, работу с картой и компасом, обеспечения безопасности при нахождении на природе, оказания первой доврачебной помощи, изучает правила соревнований и кодекс участника соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Актуальность программы. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием и туризмом, как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной

стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Отличительные особенности программы. Ориентирование относится к интеллектуальным видам спорта, заниматься которыми можно практически в любом возрасте. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование и туризм имеют и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия по программе «Азбука ориентирования» позволяют проявиться различным способностям детей и подростков, вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Инновационность программы «Азбука ориентирования» заключается в подборе методов и средств обучения, позволяющих подходить к процессу образования, как к процессу умственного развития, направленного на качественное изменение личности ученика, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Педагогическая целесообразность. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Адресаты программы. Данная программа предназначена для детей от 9 до 17 лет, любого пола, не имеющих противопоказаний. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с туризмом и ориентированием.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 9-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Азбука ориентирования», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Азбука ориентирования», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному ориентированию; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

Объем и сроки освоения. Программа рассчитана на 3 года обучения, по 216 часов в год, итого 648 часов.

Данная программа состоит из модулей.

- 1 модуль: 01.09.2019 – 17.11.2019 (64 часа)
- 2 модуль: 18.11.2019 – 31.12.2019 (38 часов)
- 3 модуль: 01.01.2020 – 12.04.2020 (80 часов)
- 4 модуль: 13.04.2020 – 31.05.2020 (34 часа)
- 5.модуль: 01.09.2020 – 17.11.2020 (64 часа)
- 6 модуль: 18.11.2020 – 31.12.2020 (38 часов)
- 7 модуль: 01.01.2021 – 12.04.2021 (80 часов)
- 8 модуль: 31.04.2021 – 31.05.2021 (34 часа)
- 9 модуль: 01.09.2021 – 17.11.2021 (64 часа)
- 10 модуль: 18.11.2021 – 31.12.2021 (38 часов)
- 11 модуль: 01.01.2022 – 12.04.2022 (80 часов)
- 12 модуль: 13.04.2022 – 31.05.2022 (34 часа)

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса. Для освоения данной программы возможно формирование разновозрастных групп обучающихся. Повторяющиеся темы по годам обучения рассматриваются на более глубоком уровне: вводятся новые термины, дополняются теоретические знания, усложняются практические задания. Для усвоения материалов программы, а также для достижения результатов (выполнения разрядных требований, выступление на соревнованиях различного уровня) необходимы выездные занятия для работы с картой на местности, на различных тренировочных полигонах; для отработки приемов работы с компасом, технических приемов туристско - спортивного многоборья и физического развития необходимы занятия на открытых площадках, в лесопарковых зонах, на склонах.

Режим занятий. Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований.

Занятия в группах 2-го, 3-го годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – до 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

В группах 2-го, 3-го годов обучения при подготовке к соревнованиям, отработке командных действий, разработке тактики движения по дистанции возможны занятия в подгруппах, соответственно возрасту и квалификации обучающихся.

Уровень реализуемой программы базовый.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Общая цель общеобразовательной программы дополнительного образования «Азбука ориентирования» - оптимально реализовать общеразвивающее, воспитательное и образовательное направление физического воспитания в процессе овладения туризмом и спортивным ориентированием, учитывая индивидуальные возможности занимающихся на всех этапах подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования и спортивного туризма.
- Формирование навыков работы со спортивной картой, компасом, страховочным снаряжением.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся, укрепление здоровья.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- Выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию и туристско — спортивному многоборью, выполнение разрядных требований.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения.

№ п.п.	Темы занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: 01.09.2019 – 17.11.2019 (64 часа)				
1.	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	4	4	0
2.	Топография и ориентирование.	18	6	12
3.	Основы туристской подготовки.	42	8	34
2 модуль: 18.11.2019 – 31.12.2019 (38 часов)				
1	Общая физическая и специальная подготовка.	38	2	36
3 модуль: 01.01.2020 – 12.04.2020 (80 часов)				
1	Общая физическая и специальная подготовка.	32	1	31
2.	Краеведение.	2	2	0
3.	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	46	6	44
4 модуль: 13.04.2020 – 31.05.2020 (34 часа)				
1.	Основы безопасности и первая помощь.	12	6	6
2.	Учебные соревнования.	22	2	20
	Итого :	216	37	179

Содержание 1 года обучения.

1. Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.

История развития туризма в стране. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма. *Единая спортивная классификация*. Туризм и ориентирование, как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные

требования к юношеским разрядам по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Формы контроля: беседа. (приложение 9)

2. Топография и ориентирование.

Элементы топографии и ориентирования на местности. . Карта географическая и топографическая. Спортивная карта. Масштаб линейный и численный. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по ориентирам. Привязка. Определение своего места положения. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

Формы контроля: тест. (приложение 1)

3. Основы туристской подготовки.

Одежда и обувь ориентировщика. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Компас, планшет, карточка участника, чип электронной отметки. *Снаряжение.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение. *Практическая работа.* Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и свертывание палатки. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. *Питание в туристском походе.* Подбор продуктов для похода выходного дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов. *Организация туристского быта.* Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Оборудование места для костра. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы. *Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.* Виды и способы простейших наблюдений на маршруте. Метеорологические, ботанические наблюдения. Ведение походного дневника. Простейшие приемы обработки результатов наблюдений. Необходимость бережного отношения к природе. Нормы экологической безопасности в походе. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий. *Подведение итогов походов и соревнований.* Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т. д.

Формы контроля: поход выходного дня, выпуск стенгазет, фотоотчет.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

ОФП. Необходимость физической подготовки. Подвижные игры. Утренняя зарядка и тренировки. Разминка и беговые упражнения. Развитие ловкости. Развитие

координации движений. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие прыгучести. *СФП*. Многоскоки. Бег в гору. Кроссовая подготовка. Преодоление склонов. Лыжная подготовка. Техника классического хода на лыжах. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой». Техника спуска в основной стойке. Спуск «плугом», остановка падением. Техника разворота на лыжах.

Развитие специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 5 км. 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.

Формы контроля: контрольные нормативы согласно возрасту (приложение 10).

5. Краеведение.

Туристские возможности Ульяновской области. Географическое положение, природные особенности Ульяновской области. Климат. Памятники природы, истории и культуры. Литература о походах по родному краю.

Формы контроля: кроссворд (приложение 2)

6. Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Расположение КП. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Чтение и анализ карты. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Упражнения на развитие зрительной памяти. Упражнения на развитие внимания. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Контрольное время прохождения дистанции. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью крупных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП. *Основы техники пешеходного туризма.* Туристская полоса препятствий. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Использование веревочных перил при преодолении склонов. Преодоление условных заболоченных участков: по жердям, по кочкам. Туристские узлы: восьмерка, прямой, стремя, ткацкий. Основы самостраховки.

Формы контроля: тест (приложение 3)

7. Основы безопасности и первая помощь.

Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях.

Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Оказание первой

доврачебной помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.
Профилактика обморожений.

Формы контроля: беседа. (приложение 11, 13)

8. Учебные соревнования.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Контрольная карточка, ее оформление и заполнение. Электронная отметка на КП. Обязанности участника соревнований. Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, спортивное ориентирование. Прохождение дистанции спортивного ориентирования. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Правила поведения участников соревнований. *Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.*

Формы контроля: соревнования. (приложение 15)

Второй год обучения.

Учебный план 2 года обучения.

№ п.п.	Темы занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
5 модуль: 01.09.2020 – 17.11.2020 (64 часа)				
1.	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2	2	0
2.	Топография и ориентирование.	16	4	12
3.	Основы туристской подготовки.	40	6	34
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	6	0	6
6 модуль: 18.11.2020 – 31.12.2020 (38 часов)				
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	38	2	36
7 модуль: 01.01.2021 – 12.04.2021 (80 часов)				
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	28	0	28
5.	Краеведение.	8	4	4
6.	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.	44	4	40

8 модуль: 31.04.2021 – 31.05.2021 (34 часа)				
6.	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.	8	0	8
7.	Основы безопасности и первая помощь.	8	4	4
8.	Учебные соревнования.	18	2	16
	Итого :	216	30	186

Содержание 2 года обучения.

1. Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.

История развития ориентирования и туризма в стране. Туризму в России более 100 лет. Виды туризма. *Единая спортивная классификация*. Туризм и ориентирование, как самостоятельные виды спорта. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Формы контроля: беседа.(приложение 9)

2. Топография и ориентирование. *Элементы топографии и ориентирования на местности.* Масштаб карт и работа с ним. Рельеф и горизонтали. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Основные условные знаки. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Движение по ориентирам. Движение по легенде. Привязка. Определение своего места положения. Спортивная карта: легенды расположения КП.

Формы контроля: тест (приложение 4)

3. Основы туристской подготовки. *Организация и проведение походов выходного дня.* План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Подготовка группового снаряжения в зависимости от сезона. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака. Движение туристской группы на маршруте, правила безопасности, условная сигнализация. Организация туристской стоянки. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Туристские узлы.

Приготовление пищи на костре в различных погодных условиях. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Подбор и подготовка личного снаряжения к походу. Ремонтный набор.

Питание в туристском походе. Подбор продуктов для похода выходного дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов. *Виды костров.* *Организация бивуаков, лагеря.* *Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.* *Гигиена в условиях полевого лагеря.* *Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.* *Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.* Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы. *Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.* Виды и способы наблюдений на маршруте. Метеорологические, ботанические наблюдения. Ведение походного дневника. Простейшие приемы обработки результатов наблюдений. Необходимость бережного отношения к природе. Нормы экологической безопасности в походе. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий. *Подведение итогов походов и соревнований.* Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т. д.

Формы контроля: поход выходного дня, выпуск стенгазет, фотоотчет.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. ОФП. Необходимость физической подготовки. 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. Подвижные игры. Утренняя зарядка и тренировки. Разминка и беговые упражнения. Развитие ловкости. Развитие координации движений. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие прыгучести. СФП. Многоскоки. Бег в гору. Кроссовая подготовка. Преодоление склонов. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника спуска в основной стойке. Спуск «плугом», остановка падением. Техника разворота на лыжах.

Развитие специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

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

Формы контроля: контрольные нормативы согласно возрасту (приложение 10)

5. Краеведение.

Туристские возможности Ульяновской области. Географическое положение, природные особенности Ульяновской области. Климат, растительный и животный мир Ульяновской области, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Основные транспортные магистрали. Главные промышленные предприятия Ульяновской области. Экономика и культура края, перспектива его развития. Экскурсии к памятникам природы, истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Литература о походах по родному краю.

Формы контроля: ребусы (приложение 5), экскурсии.

6. Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Расположение КП. Отметка на контрольном пункте (КП). Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Использование ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути. *Основы техники пешеходного туризма.* Туристская полоса препятствий. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Использование веревочных перил при преодолении склонов и переправ. Преодоление склонов и переправ с использованием специального снаряжения. Туристские узлы: булинь, встречный, грепвайн, штык. Организация самостраховки на склонах и при переправах.

Формы контроля: тест (приложение 6), участие в соревнованиях по ориентированию и туристско-спортивному многоборью. (приложение 15).

7. Основы безопасности и первая помощь.

Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях.

Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением. 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). *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, потерях, порезах, обморожениях. Транспортировка пострадавшего.

Формы контроля: беседа (приложение 11)

8. Учебные соревнования.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участника соревнований. Туристское многоборье, спортивное ориентирование. Этапы соревнований: тактико-техническая дистанция, техническая дистанция, конкурсная программа. Преодоление дистанции 1 класса по ТСМ. Виды

ориентирования: заданное направление, выбор. Ориентирование в зале. Прохождение дистанции спортивного ориентирования. Условия соревнований. Правила поведения участников соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму.

Формы контроля: участие в соревнованиях.(приложение 15)

Третий год обучения

Учебный план 3 года обучения.

№ п.п.	Темы занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
9 модуль: 01.09.2021 – 17.11.2021 (64 часа)				
1.	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2	2	0
2.	Топография и ориентирование.	18	4	14
3.	Основы туристской подготовки.	38	4	34
8.	Учебные соревнования.	6	2	4
10 модуль: 18.11.2021 – 31.12.2021 (38 часов)				
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	38	4	34
11 модуль: 01.01.2022 – 12.04.2022 (80 часов)				
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	32	0	32
5.	Краеведение.	8	4	4
6.	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	40	2	38
12 модуль: 13.04.2022 – 31.05.2022 (34 часа)				
6.	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	14	2	12
7.	Основы безопасности и первая помощь.	8	2	4
8.	Учебные соревнования.	12	0	10
	Итого :	216	26	190

Содержание 3 года обучения.

1. Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме. Основные направления развития спортивного ориентирования и спортивного туризма в России и за рубежом. Туризму в России более 100 лет. Особенности видов туризма. *Единая спортивная классификация.* Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков и туристов.

Формы контроля: беседа (приложение 9).

2. Топография и ориентирование. *Элементы топографии и ориентирования на местности. Бег с картой.* Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Движение по азимуту. Привязка. Определение своего места положения. 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 ориентиров. Взятие КП.

Формы контроля: азимутальные ходы на местности (приложение 12).

3. Основы туристской подготовки.

Организация и проведение походов выходного дня. План подготовки к походу. Обязанности постоянные и временные. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности. Подготовка группового снаряжения в зависимости от сезона. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске. Движение туристской группы на маршруте, правила безопасности, условная сигнализация. Организация туристской стоянки. Приготовление пищи на костре в различных погодных условиях. *Питание в туристском походе.* Подбор продуктов для похода выходного дня. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы. *Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.* Виды и способы простейших наблюдений на маршруте. Метеорологические, ботанические наблюдения. Ведение походного дневника. Простейшие приемы обработки результатов наблюдений. Необходимость бережного отношения к природе. Нормы экологической безопасности в походе. Памятные

места района похода, интересные места для совершения экскурсий. *Подведение итогов походов и соревнований.* Обсуждение итогов походов в группе, отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов.

Формы контроля: поход 1 — 2 степени сложности, выпуск стенгазет, составление отчета.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Упражнения, направленные на развитие быстроты: бег на 30 и 60 м, специальные беговые упражнения, ускорения, переменный бег, бег в гору. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание ног из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на развитие ловкости: спрыгивания, перепрыгивания, бег с картой, бег змейкой, бег с поворотами, бег по скамейке, несимметричный бег.

Формы контроля: контрольные нормативы согласно возрасту (приложение 10)

5. Краеведение.

Туристские возможности Ульяновской области. Наиболее интересные памятники природы, истории и культуры Ульяновской области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охрана природы на территории Ульяновской области. Режим посещения некоторых природных объектов. Национальные парки, особо охраняемые природные объекты Ульяновской области. Экскурсии и походы выходного дня.

Формы контроля: составление плана экскурсии, похода выходного дня к природному объекту Ульяновской области.

6. Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования. 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. Понятие о технике спортивного ориентирования. Расположение КП. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание

спортивной карты. Держание компаса. Чтение и анализ карты. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Упражнения на развитие зрительной памяти. Упражнения на развитие внимания. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Контрольное время прохождения дистанции. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью крупных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП. *Основы техники пешеходного туризма.* Туристская полоса препятствий. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Использование веревочных перил при преодолении склонов. Преодоление условных заболоченных участков: по жердям, по кочкам. Туристские узлы: двойной проводник, брамшкотовый, схватывающий, маркировочный, бергшафт. Использование страховки и самостраховки.

Формы контроля: работа в группах: разработка тактики командной работы на соревнованиях по туристско-спортивному многоборью; индивидуальные задания: анализ своего прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

7. Основы безопасности и первая помощь.

Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях.

Безопасность – важнейшее требование к походам. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, потертостях, порезах, вывихах, обморожениях. Профилактика обморожений.

Формы контроля: практическая работа: наложение фиксирующих и кровоостанавливающих повязок на конечности (по жребию). Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе планируемого похода. (приложение 13).

8. Учебные соревнования.

Этапы соревнований: тактико-техническая дистанция, техническая дистанция, конкурсная программа. Преодоление дистанции 1 класса по ТСМ в личном первенстве, командой, в связках. Виды ориентирования: заданное направление, выбор, эстафеты. Ориентирование в зале. Тактика прохождения дистанции спортивного ориентирования и туристско — спортивного многоборья. Участие в течение года как минимум в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию и туристско - спортивному многоборью по своей возрастной группе.

Формы контроля: отслеживание индивидуальной результативности участия в соревнованиях (приложение 14).

1.4. Планируемые результаты.

По завершении обучения обучающиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

уметь:

- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- преодолевать естественные препятствия различными способами;
- различать опасные и ядовитые растения края,
- владеть различными способами ориентирования на местности.

Личностными результатами изучения курса «Азбука ориентирования» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков. Учащиеся получают возможность для формирования:
 - экологического мышления;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
 - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
 - понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
 - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- следовать на занятиях инструкциям;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 года обучения

кол-во учебных недель: 35

кол-во учебных дней: 108

продолжительность каникул: летние каникулы

сроки, время начала и окончания учебных периодов: 1 сентября — 31 мая.

1 модуль: 01.09.2019 – 17.11.2019 (64 часа)

2 модуль: 18.11.2019 – 31.12.2019 (38 часов)

3 модуль: 01.01.2020 – 12.04.2020 (80 часов)

4 модуль: 13.04.2020 – 31.05.2020 (34 часа)

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Причина изменения даты
1 модуль: 01.09.2019 – 17.11.2019 (64 часа)							
1	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2					
2	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2		беседа			
3	Топография и ориентирование.	2					
4	Топография и ориентирование.	2					
5	Топография и ориентирование.	2					
6	Топография и ориентирование.	2					
7	Топография и ориентирование.	2					
8	Топография и ориентирование.	2					
9	Топография и	2					

	ориентирование.						
10	Топография и ориентирование.	2					
11	Топография и ориентирование.	2		тест			
12	Основы туристской подготовки.	2					
13	Основы туристской подготовки.	2					
14	Основы туристской подготовки.	2					
15	Основы туристской подготовки.	2					
16	Основы туристской подготовки.	2		фотоотчет			
17	Основы туристской подготовки.	2					
18	Основы туристской подготовки.	2					
19	Основы туристской подготовки.	2					
20	Основы туристской подготовки.	2					
21	Основы туристской подготовки.	2					
22	Основы туристской подготовки.	2					
23	Основы туристской подготовки.	2					
24	Основы туристской подготовки.	2					
25	Основы туристской подготовки.	2					
26	Основы туристской подготовки.	2					
27	Основы туристской подготовки.	2					

28	Основы туристской подготовки.	2					
29	Основы туристской подготовки.	2					
30	Основы туристской подготовки.	2					
31	Основы туристской подготовки.	2		поход выходного дня			
32	Основы туристской подготовки.	2		выпуск стенгазет			
2 модуль: 18.11.2019 – 31.12.2019 (38 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
4	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
10	Общая физическая и	2					

	специальная подготовка.						
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2		контрольные нормативы согласно возрасту			
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
16	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
17	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
18	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
19	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3 модуль: 01.01.2020 – 12.04.2020 (80 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
4	Общая физическая и	2					

	специальная подготовка.						
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
10	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
16	Общая физическая и специальная подготовка.	2		контрольные нормативы согласно возрасту			
17	Краеведение.	2		кроссворд			
18	Техника и тактика	2					

	спортивного ориентирования и туризма						
19	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
20	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
21	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
22	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
23	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
24	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
25	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
26	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
27	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
28	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
29	Техника и тактика спортивного	2					

	ориентирования и туризма						
30	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
31	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
32	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
33	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
34	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
35	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
36	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
37	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
38	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
39	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
40	Техника и тактика спортивного ориентирования и	2		тест			

	туризма						
4 модуль: 13.04.2020 – 31.05.2020 (34 часа)							
1	Основы безопасности и первая помощь.	2					
2	Основы безопасности и первая помощь.	2					
3	Основы безопасности и первая помощь.	2					
4	Основы безопасности и первая помощь.	2					
5	Основы безопасности и первая помощь.	2					
6	Основы безопасности и первая помощь.	2		беседа			
7	Учебные соревнования.	2					
8	Учебные соревнования.	2					
9	Учебные соревнования.	2		соревнования			
10	Учебные соревнования.	2					
11	Учебные соревнования.	2					
12	Учебные соревнования.	2					
13	Учебные соревнования.	2		соревнования			
14	Учебные соревнования.	2					
15	Учебные соревнования.	2					
16	Учебные соревнования.	2					
17	Учебные	2		соревнования			

соревнования.						
---------------	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 года обучения

кол-во учебных недель: 35

кол-во учебных дней: 108

продолжительность каникул: летние каникулы

сроки, время начала и окончания учебных периодов: 1 сентября — 31 мая.

5.модуль: 01.09.2020 – 17.11.2020 (64 часа)

6 модуль: 18.11.2020 – 31.12.2020 (38 часов)

7 модуль: 01.01.2021 – 12.04.2021 (80 часов)

8 модуль: 31.04.2021 – 31.05.2021 (34 часа)

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Причина изменения даты
5 модуль: 01.09.2020 – 17.11.2020 (64 часа)							
1	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2		беседа			
2	Топография и ориентирование.	2					
3	Топография и ориентирование.	2					
4	Топография и ориентирование.	2					
5	Топография и ориентирование.	2					
6	Топография и ориентирование.	2					
7	Топография и ориентирование.	2					
8	Топография и ориентирование.	2					
9	Топография и ориентирование.	2		тест			
10	Основы туристской	2					

	подготовки.						
11	Основы туристской подготовки.	2					
12	Основы туристской подготовки.	2					
13	Основы туристской подготовки.	2					
14	Основы туристской подготовки.	2		Поход выходного дня			
15	Основы туристской подготовки.	2		Поход выходного дня			
16	Основы туристской подготовки.	2		фотоотчет			
17	Основы туристской подготовки.	2					
18	Основы туристской подготовки.	2					
19	Основы туристской подготовки.	2					
20	Основы туристской подготовки.	2					
21	Основы туристской подготовки.	2					
22	Основы туристской подготовки.	2					
23	Основы туристской подготовки.	2					
24	Основы туристской подготовки.	2					
25	Основы туристской подготовки.	2		Поход выходного дня			
26	Основы туристской подготовки.	2		Поход выходного дня			
27	Основы туристской подготовки.	2					
28	Основы туристской	2					

	подготовки.						
29	Основы туристской подготовки.	2		Выпуск стенгазет			
30	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
31	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
32	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6 модуль: 18.11.2020 – 31.12.2020 (38 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
4	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
10	Общая физическая и	2					

	специальная подготовка.						
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2		контрольные нормативы согласно возрасту			
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
16	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
17	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
18	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
19	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7 модуль: 01.01.2021 – 12.04.2021 (80 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
4	Общая физическая и	2					

	специальная подготовка.						
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
10	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2		контрольные нормативы согласно возрасту			
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Краеведение.	2					
16	Краеведение.	2					
17	Краеведение.	2		тест			
18	Краеведение.	2		экскурсии			
19	Техника и тактика спортивного ориентирования и	2					

	туризма						
20	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
21	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
22	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
23	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
24	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
25	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
26	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
27	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
28	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
29	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
30	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		соревнования			

31	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
32	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
33	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
34	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
35	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
36	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
37	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
38	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
39	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
40	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
8 модуль: 31.04.2021 – 31.05.2021 (34 часа)							
1	Техника и тактика спортивного ориентирования и	2		соревнования			

	туризма						
2	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
3	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
4	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
5	Основы безопасности и первая помощь.	2					
6	Основы безопасности и первая помощь.	2		беседа			
7	Основы безопасности и первая помощь.	2					
8	Основы безопасности и первая помощь.	2					
9	Учебные соревнования.	2		соревнования			
10	Учебные соревнования.	2					
11	Учебные соревнования.	2					
12	Учебные соревнования.	2					
13	Учебные соревнования.	2		соревнования			
14	Учебные соревнования.	2					
15	Учебные соревнования.	2					
16	Учебные соревнования.	2					
17	Учебные	2		соревнования			

соревнования.						
---------------	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 года обучения

кол-во учебных недель: 35

кол-во учебных дней: 108

продолжительность каникул: летние каникулы

сроки, время начала и окончания учебных периодов: 1 сентября — 31 мая.

9 модуль: 01.09.2021 – 17.11.2021 (64 часа)

10 модуль: 18.11.2021 – 31.12.2021 (38 часов)

11 модуль: 01.01.2022 – 12.04.2022 (80 часов)

12 модуль: 13.04.2022 – 31.05.2022 (34 часа)

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Причина изменения даты
9 модуль: 01.09.2021 – 17.11.2021 (64 часа)							
1	Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.	2		беседа			
2	Топография и ориентирование.	2					
3	Топография и ориентирование.	2		азимутальные ходы на местности			
4	Топография и ориентирование.	2					
5	Топография и ориентирование.	2					
6	Топография и ориентирование.	2					
7	Топография и ориентирование.	2		азимутальные ходы на местности			
8	Топография и ориентирование.	2					
9	Топография и ориентирование.	2					
10	Топография и ориентирование.	2		азимутальные ходы на			

				местности			
11	Основы туристской подготовки.	2					
12	Основы туристской подготовки.	2					
13	Основы туристской подготовки.	2					
14	Основы туристской подготовки.	2					
15	Основы туристской подготовки.	2					
16	Основы туристской подготовки.	2					
17	Основы туристской подготовки.	2					
18	Основы туристской подготовки.	2					
19	Основы туристской подготовки.	2					
20	Основы туристской подготовки.	2					
21	Основы туристской подготовки.	2					
22	Основы туристской подготовки.	2					
23	Основы туристской подготовки.	2					
24	Основы туристской подготовки.	2					
25	Основы туристской подготовки.	2					
26	Основы туристской подготовки.	2					
27	Основы туристской подготовки.	2		поход 1 — 2 степени сложности,			
28	Основы туристской подготовки.	2		выпуск стенгазет,			

				составление отчета.			
29	Основы туристской подготовки.	2		выпуск стенгазет, составление отчета.			
30	Учебные соревнования.	2					
31	Учебные соревнования.	2					
32	Учебные соревнования.	2					
10 модуль: 18.11.2021 – 31.12.2021 (38 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
4	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					

10	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2		контрольные нормативы согласно возрасту			
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
16	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
17	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
18	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
19	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
11 модуль: 01.01.2022 – 12.04.2022 (80 часов)							
1	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
3	Общая физическая и специальная подготовка.	2					

4	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
5	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
6	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
7	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
8	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
9	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
10	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
11	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
12	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
13	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
14	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
15	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
16	Общая физическая и специальная подготовка.	2					
17	краеведение	2					
18	краеведение	2					

19	краеведение	2		составление плана экскурсии, похода выходного дня к природному объекту Ульяновской области.			
20	краеведение	2		составление плана экскурсии, похода выходного дня к природному объекту Ульяновской области.			
21	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		работа в группах: разработка тактики командной работы на соревнованиях по туристско-спортивному многоборью;			
22	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
23	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		индивидуальные задания: анализ своего прохождения дистанции по спортивному ориентированию.			
24	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
25	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
26	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		индивидуальные задания: анализ своего прохождения дистанции по спортивному			

				ориентировани ю.			
27	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
28	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
29	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
30	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		работа в группах: разработка тактики командной работы на соревнованиях по туристско- спортивному многоборью;			
31	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
32	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
33	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		индивидуальны е задания: анализ своего прохождения дистанции по спортивному ориентировани ю.			
34	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
35	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					

36	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
37	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
38	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
39	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
40	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
12 модуль: 13.04.2022 – 31.05.2022 (34 часа)							
1	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
2	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		заслушивание докладов о районе планируемого похода.			
3	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2		разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов,			
4	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
5	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					

6	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
7	Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма	2					
8	Основы безопасности и первая помощь.	2					
9	Основы безопасности и первая помощь.	2		практическая работа: наложение фиксирующих и кровоостанавливающих повязок на конечности (по жребию).			
10	Основы безопасности и первая помощь.	2					
11	Основы безопасности и первая помощь..	2		беседа			
12	Учебные соревнования.	2					
13	Учебные соревнования.	2		отслеживание индивидуальной результативности участия в соревнованиях (приложение 14).			
14	Учебные соревнования.	2					
15	Учебные соревнования.	2					
16	Учебные соревнования.	2					
17	Учебные соревнования.	2		соревнования			

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы, овладения учащимися необходимыми компетенциями, усвоения материалов программы, а также для достижения результатов (выполнения разрядных требований, выступления на соревнованиях различного уровня) необходимы выездные занятия для работы с картой на местности, на различных тренировочных полигонах; для отработки приемов работы с компасом, технических приемов туристско - спортивного многоборья и физического развития необходимы занятия на открытых площадках, в лесопарковых зонах, на склонах. Для занятий в межсезонье, проведения теоретических занятий и частично в зимний период необходимо помещение, соответствующее требованиям СанПиН.

В качестве **учебно-методического инструментария** используются:

-топографические и спортивные карты;

-маршрутные листы, отчеты о походах, результаты соревнований и карточки индивидуального прохождения дистанции (сплиты);

-дидактические материалы;

-краеведческие и туристские викторины.

Материально-техническое обеспечение программы:

Личное специальное снаряжение:

Компас жидкостной, чип электронной отметки

ветровлагозащитный костюм

Рюкзак 70-80л.

Коврик пенополиуритановый

Спальник

Система страховочная – 1 комплект (верхняя и нижняя обвязка, блокирующая веревка d10 4,5м , 4 автоматических карабина, защитные перчатки)

Спусковое устройство

Жумар

Каска

Лыжи, палки, ботинки лыжные

Групповое (общественное) снаряжение:

Палатка (3-х; 4-х местная) – 4 шт.

Тент костровой – 1 компл.

Костровой набор – 1 комплект (троссик, стойки для костра, лопатка, крючки костровые, костровые рукавицы)

Газовая горелка – 4 шт.

Котлы – 6 шт.

Половник – 4 шт.
Ремонтный набор (комплект, приложение 16)
Аптечка походная (комплект, приложение 16)
Веревка основная – 100 метров
Веревка вспомогательная – 30 метров
Карабины – 20 шт.
Топор – 2 шт.
Пила двуручная - 2 шт.
Картографические материалы (учебные; карты парков города)
Фотоаппарат – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Данную программу дополнительного образования реализует педагог Касимова Наталья Владимировна, стаж работы 23 года, инструктор спортивного туризма, награждена памятным почетным знаком «100 лет детскому туризму в России».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки; (Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности (приложение 9))
- беседа, направленная на выявление знаний нормативных документов, основ спортивного ориентирования и туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;
- выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, степенному походу;

□ выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию на местности, выбору места и установке бивака, приготовлении пищи;

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- тестирование (приложение 7)
- результаты участия в соревнованиях, мероприятиях тематической направленности.

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения по программе.

Формы:

- тестирование (приложение 8)
- участие в соревнованиях (приложение 14)

Оценочные материалы представлены в Приложениях к данной программе.

2.4. Методические материалы.

Повторяющиеся темы по годам обучения рассматриваются на более глубоком уровне: вводятся новые термины, дополняются теоретические знания, усложняются практические задания. Для усвоения материалов программы, а также для достижения результатов (выполнения разрядных требований, выступление на соревнованиях различного уровня) необходимы выездные занятия для работы с картой на местности, на различных тренировочных полигонах; для отработки приемов работы с компасом, технических приемов туристско - спортивного многоборья и физического развития необходимы занятия на открытых площадках, в лесопарковых зонах, на склонах.

1. Общие сведения о спортивном ориентировании и туризме.

<http://www.tssr.ru/>

<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/skrytaya-edin-vseros/31598/>

<https://rufso.ru/>

http://fso.msk.ru/?page_id=192

http://www.turismus.ru/01_turism.html

2. Топография и ориентирование.

<https://infourok.ru/metodichka-po-sportivnomu-orientirovaniyu-1064809.html>

<https://pandia.ru/text/77/129/117.php>

<http://yuntur58.ru/nt/topografiya.php>

3. Основы туристской подготовки.

<https://infourok.ru/elektronno-metodicheskoe-posobie-osnovi-turistskoy-podgotovki-k-obshcherazvivayushey-programme-yuniy-turist-3501455.html>

https://works.doklad.ru/view/Rggce_qi3oE.html

<https://studfiles.net/preview/3568093/page:4/>

4. Общая физическая и специальная подготовка.

<https://fizrazvitie.ru/ofp-obshaya-fizicheskaya-podgotovka>

<https://infourok.ru/vliyanie-specialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-zanyatiyah-sportivnim-orientirovaniem-na-razvitie-vinoslivosti-918934.html>

https://studopedia.ru/18_27585_sootnoshenie-ofp-i-sfp-v-protse-mnogoletney-trenirovki.html

https://studme.org/299894/pedagogika/fizicheskaya_podgotovka

<http://mydysh.ru/index.php/dorient>

5. Краеведение.

<http://www.russian-travels.ru/?p=846>

<https://infourok.ru/konspekt-kratkaya-geograficheskaya-i-socialnoekonomicheskaya-harakteristika-ulyanovskoy-oblasti-1865301.html>

<https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2268>

<https://63r.livejournal.com/88317.html>

6. Техника и тактика спортивного ориентирования и туризма.

<https://life4health.ru/tehnika-sportivnogo-orientirovaniya/>

<https://leksi.org/11-43134.html>

<https://docs.google.com/document/d/1Ot-qNyMsT0klUyQvNsJlrRjx1V5ABuSKCKwMP7wAzig/edit?hl=ru>

http://tourlib.net/books_tourism/ogorodnikov6.htm

https://studbooks.net/1882883/turizm/teoreticheskie_osnovy_razvitiya_sportivnogo_turizma

<https://mydocx.ru/1-38434.html>

<http://mirznani.com/a/224656/osnovy-turistskoy-tehniki-i-taktiki>

7. Основы безопасности и первая помощь.

https://studopedia.su/4_8051_bezopasnost-v-sportivnom-turizme-i-ekstremalnih-vidah-otdiha.html

<https://infourok.ru/mr-bezopasnost-tur-sorevnovaniy-1483289.html>

<http://dogmon.org/programma-razrabotana.html?page=9>

https://studme.org/299930/pedagogika/obespechenie_bezopasnosti_orientirovanii

<http://sportkompas.ru/stati/sportivnye-travmy-pervaya-pomoshh/>

<https://survival.com.ua/pervaya-meditsinskaya-pomoshh-pohode-ekstremalnyih-usloviyah-okazanie-medpomoshhi/>

<http://vpohode.kz/nachinayushhim/okazanie-pervoj-pomoshhi-v-pohodnyx-usloviyax.html>

8. Учебные соревнования.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>

https://studme.org/299879/pedagogika/pravila_sorevnovaniy_sportivnomu_orientirovaniyu

<http://turcentrf.ru/d/358156/d/reglament2014-peshekhodnyyedistsii.pdf>

Формы организации занятий по программе «Азбука ориентирования» могут быть очень разнообразны. Теоретические занятия проходят обычно в условиях классной комнаты, а практические в условиях, спортивного зала, на местности, для которой имеется спортивная карта, в природных условиях.

Практические навыки в природных условиях обретаются и развиваются на тренировках, экскурсиях, в походах, экспедициях, соревнованиях, в туристских лагерях, на сборах, слетах.

Методы обучения: словесный, практический, игровой, соревновательный.

Применяемые технологии обучения: групповое обучение, коллективное взаимообучение, технология блочно-модульного обучения, разноуровневого обучения, технология развития образного мышления, здоровьесберегающая технология.

2.5. Список литературы.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест 2
Что означает этот символ?

1	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11	а) железная дорога б) предолгий трубопровод в) каменная стена
2	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12	а) лощина б) обрыв в) яма
3	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13	а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4	а) четкая граница растительности б) пересекающий ручей в) сухая канава	14	а) колодец б) пруд в) родник
5	а) канава б) ручей в) река	15	а) озеро б) непроходимое болото в) болото
6	а) болото б) непроходимое болото в) заболоченность	16	а) предолгий ограда б) разрушенная ограда в) непроходимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрелка магнитного меридиана б) стрелбашня в) кормушка
8	а) шоссе б) проволочная дорога в) улучшенная дорога	18	а) земляной вал б) проломна в) земляной обрыв
9	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Полезные ископаемые

По горизонтали:

- 3 - глинистый известняк, содержащий больше глины, чем мела,
- 6 - сырье для получения фосфорных удобрений.
- 7 - их много в Ульяновской области, но уникальным является Ташлинское, которое используется для производства стекла,
- 8 - легкая, тонкозернистая, кремнистая порода, образовалась в основном из мельчайших панцирей диатомовых водорослей.

По вертикали:

- 1 - материал, используется для производства цемента, строительной извести и силикатного кирпича.
- 2 - молодое геологическое отложение, образовавшееся из отмирающей болотной растительности при недостаточном доступе воздуха.
- 4 - материал, используется для производства красного кирпича, черепицы, посуды и других изделий.
- 5 - ценное жидкое топливо.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест 16
Какая карта сориентирована по компасу?

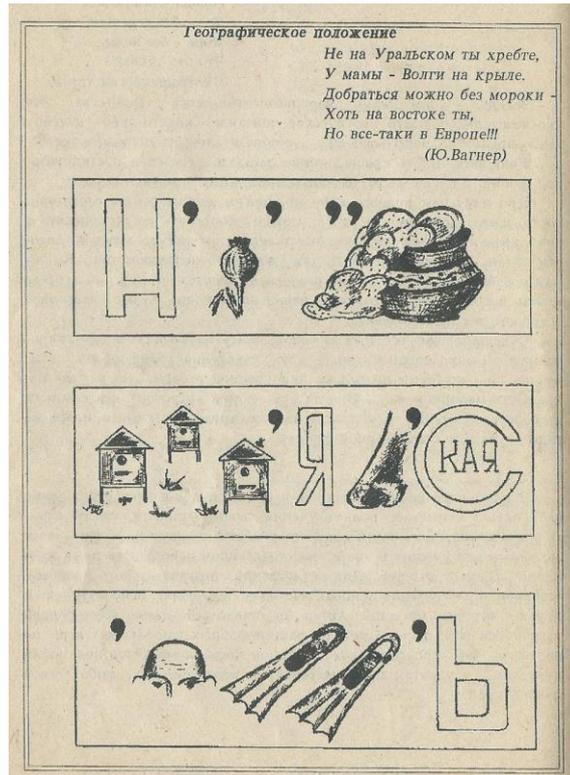
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

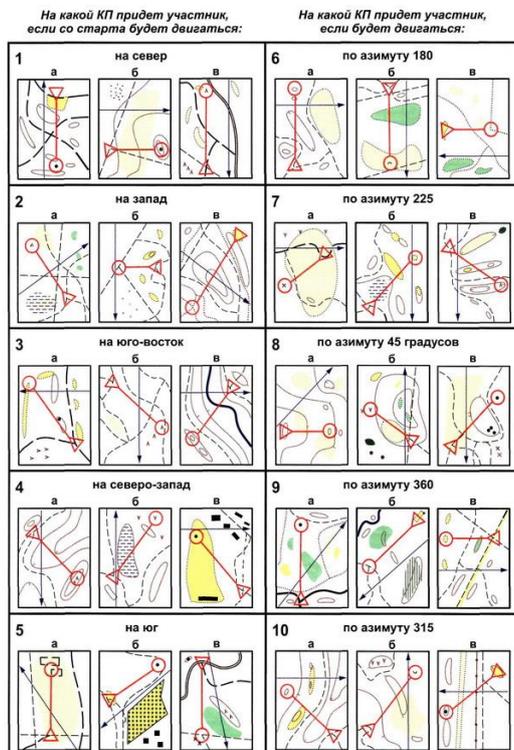
Тест 8
Исключите лишний знак.

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

ПРИЛОЖЕНИЕ 5



ПРИЛОЖЕНИЕ 6



Тестирование для промежуточного контроля.

Тест для 1 года обучения.

- Туризм как норматив вошел в комплекс ГТО в _____ году.
а) 1940 + б) 1935 в) 1946 г) 1939
- Школьники, обучающиеся по программе «Азбука ориентирования», идут в туристический поход с _____ целью.
а) спортивной б) учебной + в) исследовательской г) познавательной
- _____ походы могут проводиться на байдарках, плотах, катамаранах.
а) пешие б) горные в) лыжные г) водные +
- Формы рельефа по отношению к плоскости горизонта подразделяются на _____ и _____.
а) положительные + б) малые в) отрицательные + г) большие д) вогнутые е) выпуклые
- Стороны горизонта можно определить с помощью _____.
а) компаса + б) линейки в) очков г) рюкзака
- Деревья раньше покрываются лишайниками, грибами с _____ стороны.
а) южной б) западной в) восточной г) северной +
- Узлы, для связывания веревок разного диаметра имеют _____ контрольных узлов. а) два + б) три в) четыре г) пять
- Первые всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию состоялись в _____ году.
а) 1962 б) 1963 + в) 1928 г) 1985
- Отображение земляного рельефа на цветных картах отображается _____ цветом.
а) желтым б) черным в) коричневым + г) голубым
- Для связывания веревок одинакового диаметра используется _____.
а) прямой узел + б) схватывающий узел в) проводник г) стремя
- Для связывания веревок разного диаметра используется _____ узел.
а) ткацкий б) прямой в) академический + г) схватывающий
- Туризм формирует навыки и умения _____
а) переноски тяжестей; б) приготовления пищи; в) ориентации по звёздам; г) необходимые в походе и быту

Критерии оценивания:

за каждый правильный ответ – 1 балл.

«отлично» - 11-12 баллов; «хорошо» - 8-10 баллов; «удовлетворительно» - 7 и менее баллов

Тест для 2 года обучения.

- Для выполнения юношеских разрядов существуют _____ степени сложности туристических походов.
а) 2 б) 3 + в) 4 г) 5
- Форма рельефа, вытянутая в длину и имеющая уклон в одном направлении, называется _____.
а) овраг б) долина + в) холм г) гора
- Изображение рельефа с помощью _____ началось в 18 веке в России и Франции. а) вертикалей б) диагоналей в) горизонталей + г) кривых
- Замкнутые кривые линии, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря, называют _____.
а) горизонталями + б) пунктирами в) диагоналями г) вертикалями
- Коричневым цветом на топографических картах обозначаются знаки _____.
а) растительности б) рельефа + в) гидрографии г) дистанции
- Смола на хвойных деревьях более обильнее накапливается с _____ стороны.

а) северной б) восточной в) западной г) южной +

7. Туристский узел «простой проводник» имеет _____.

а) один контрольный узел + б) два контрольных узла в) три контрольных узла г) четыре контрольных узла

8. Грелвайн используется для связывания веревок _____ диаметра.

а) одинакового + б) малого в) разного г) большего

9. Для преодоления препятствий в горных походах применяются _____ узлы.

а) морские б) туристские + в) мягкие г) жесткие

10. Узел «двойной проводник» вяжется на _____.

а) одной веревке + б) двух веревках в) трех веревках г) четырех веревках

Критерии оценивания:

за каждый правильный ответ – 1 балл.

«отлично» - 9-10 баллов; «хорошо» - 7-8 баллов; «удовлетворительно» - 6 и менее баллов

Теоретический тест для 3 года обучения.

1. «Единой всероссийской спортивной классификации» разрядные нормы по туризму _____

а) предусмотрены; б) не предусмотрены; в) планируются; г) исключены.

2. Изображение рельефа с помощью _____ началось в 18 веке в России и Франции. а) вертикалей б) диагоналей в) горизонталей + г) кривых

3. Разность высот двух соседних горизонталей называется _____ сечения рельефа.

а) длиной б) толщиной в) глубиной г) высотой +

4. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к _____.

а) югу + б) северу в) западу г) востоку

5. Ширину неприступного препятствия (река, болото, овраг) можно рассчитать с помощью _____ треугольника.

а) равностороннего б) прямоугольного + в) тупоугольного г) остроугольного

6. Для связывания веревок одинакового диаметра используется _____.

а) прямой узел + б) схватывающий узел в) проводник г) стремя

7. Для связывания двух одинаковых веревок можно использовать _____ узел.

а) академический б) встречный + в) схватывающий г) брамшкотовый

8. Австрийский проводник вяжется на _____ веревки.

а) середине + б) двух концах в) левом конце г) правом конце

Критерии оценивания:

за каждый правильный ответ – 1 балл.

«отлично» - 8 баллов; «хорошо» - 6-7 баллов; «удовлетворительно» - 5 и менее баллов

Тестовые задания для итоговой аттестации учащихся

**Итоговая аттестация учащегося 1 года обучения
Вариант 1**

Задание 1: изобразите условные знаки: мост, луг, насыпь у железной дороги.

Задание 2: сложите из карандашей модель костра «Шалаш»

Задание 3: завяжите прямой узел

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода

Задание 5: наложи останавливающую повязку на предплечье.

**Итоговая аттестация учащегося 1 года обучения
Вариант 2**

Задание 1: изобрази условные знаки: башня, брод, лиственный лес.

Задание 2: сложите из карандашей модель костра «колодец»

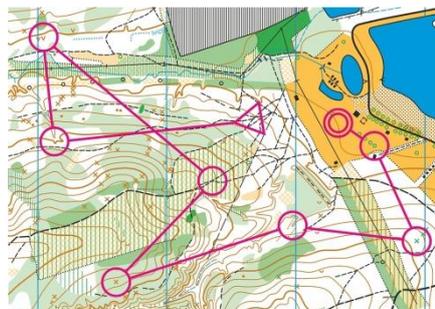
Задание 3: завяжи узел «восьмерка»

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода

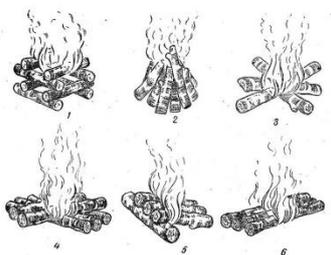
Задание 5: наложи останавливающую повязку на плечо.

Итоговая аттестация учащегося 2-го года обучения

Задание 1: укажи название семи условных знаков с фрагмента карты.



Задание 2: назовите типы костров, изображенных на рисунке, для чего они используются:



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях

Задание 6: расскажите, как наложить повязку при закрытом переломе голени.

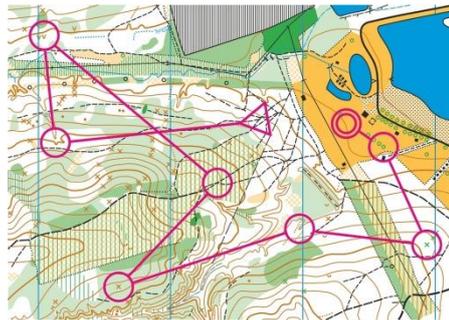
Итоговая аттестация по программе - 3 год обучения

Дата _____

Команда _____

Ф.И. _____

Задание 1: расскажите о местоположении всех КП, изображенных на фрагменте карты:



Задание 2: Какой тип костра вы будете использовать для: а) освещения и обогрева б) для приготовления пищи в котле в) для ночлега в зимнем лесу

Задание 3: Завяжите узел, позволяющий исключить из работы поврежденный участок веревки.

Задание 4: Наложите повязку на голову условного пострадавшего. При каких травмах она применяется?

Задание 5: расшифруйте понятие:

1. грот это - _____

2. кроль это - _____

3. гидрография это - _____

4. расшифруйте сокращение : КП, КЛМН, 1 ПС:

Задание 6: первая помощь при укусе клеща; медицинские препараты, используемые при этом; профилактика. _____

Задание 7: Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

Задание 8: вертикальные перила это- _____

Задание 9: задача команды на техническом участке «Подъем по склону с организацией перильной страховки» _____

Задание 10: Что значит «нагрузить веревку»? _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Вопросы для 1 года обучения. Расскажите, как развивался туризм в России за 100 лет своей истории. В чем отличие организованного и самодеятельного туризма? Какие виды туризма вы знаете? Почему туризм и ориентирование являются самостоятельными видами спорта? Какие разряды и звания можно выполнить в спортивном туризме и ориентировании? Какие требования к юношеским разрядам по спортивному ориентированию и спортивному туризму вам известны?

Вопросы для 2 года обучения. Какие средства передвижения используются в водном и велосипедном видах туризма?. Какие типы рюкзаков используются в этих видах? В чем особенности современного состояния спортивного ориентирования? Каково прикладное значение ориентирования и туризма?

Вопросы для 3 года обучения. Каковы основные направления развития спортивного ориентирования и спортивного туризма в России и за рубежом? В чем заключаются особенности видов туризма? Как получить разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании? Какие крупнейшие всероссийские и международные соревнования ориентировщиков и туристов вы знаете?

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Вопросы для 1 года обучения.

1. Какие природные явления вызывают резкие изменения в природной среде?
2. Как определить направление на север в полдень солнечного дня?
3. В результате каких причин могут возникнуть требующие экстренной медицинской помощи заболевания и повреждения организма человека при нахождении в природной среде?
4. Перечислите подготовительные мероприятия, предшествующие походу на природу.
5. Как правильно выбрать место для костра?
6. Что такое «границы полигона» и зачем они определяются?

Вопросы для 2 года обучения.

1. Какие требования предъявляются к обуви, предназначенной для похода?
2. Как предохранить обувь от намокания?
3. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.
4. Назовите основные причины несчастных случаев на воде.
5. Почему не рекомендуется переходить водную преграду босиком?
6. Как не допустить в группе возникновения конфликтов?
7. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.

Вопросы для 3 года обучения.

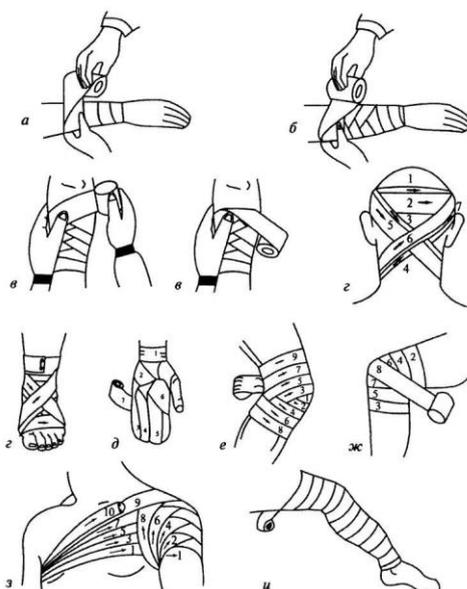
1. Какие условия должны быть соблюдены при оборудовании лагеря?
2. Как не допустить в группе возникновения конфликтов?
3. Что нужно предпринять, если во время похода вы отстали от группы?
4. Каким образом можно очистить воду?
5. Назовите правила безопасного поведения при использовании плавсредств (лодка, плот, шлюпка и т.д.).
6. Как надо правильно и безопасно разводить костёр?
7. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?
8. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Таблица для движения по азимутам

№ п/п	Участки пути	Магнитные азимуты, в градусах	Расстояние, в парах шагов
1	Сарай—вышка	80	610
2	Вышка—курган	88	580
3	Курган—отдельное дерево	78	850

ПРИЛОЖЕНИЕ 13



индивидуальная результативность участия в соревнованиях

№ п.п.	дата	Наименование соревнований место проведения	Результат, место	% от времени победителя	примечание
1					
2					
3					
4					
5					

ПОЛОЖЕНИЕ

об Ульяновских областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Выявление сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства, отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Формирование сборной команды Ульяновской области.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся согласно календарного плана Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области и РОО «Ульяновская Федерация спортивного туризма» **27 апреля 2019 г.** в лесопарковой зоне в районе стадиона «Заря», г. Ульяновск, ул. Оренбургская, 5Б. Начало соревнований 12-00.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

Организация и проведение соревнований возлагаются на Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области, Региональную общественную организацию «Ульяновская Федерация спортивного туризма».

Главный судья – Афанасьев Сергей Владимирович, СС1К, 89041908856

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию в соревнованиях приглашаются спортсмены от организаций, предприятий, высших и средних учебных заведений, клубов, секций Ульяновской области и других регионов РФ.

Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

Пол	Возраст (лет)	Года рождения	Квалификация (не ниже)
Мальчики/Девочки	08-13	2006-2011	без разряда
Юноши/Девушки	14-15	2004-2005	без разряда
Юниоры/Юниорки	16 -21	1998-2003	без разряда
Мужчины/Женщины	22 и старше	1997 и старше	без разряда

5. ПРОГРАММА

27 апреля 2019 г. Ульяновские областные соревнования.

Дистанция – пешеходная (личная, спринт) 1 класса.

6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами соревнований по спортивному туризму 2013 г, Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная»,

настоящим Положением, Условиями и таблицей системы оценки нарушений. Информация на сайте <http://horizont73.ru>

Судейство соревнований проводится по бесштрафовой системе оценки нарушений. Призовые места определяются по наименьшему времени прохождения дистанции с учётом снятий.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры награждаются дипломами и медалями Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по награждению несёт Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области, на проведение - РОО «Ульяновская Федерация спортивного туризма». Расходы на участие несут командирующие организации.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Ответственность за безопасность применяемого личного и командного снаряжения несут представители и сами участники. Ответственность за соответствие подготовки участников требованиям, предъявляемым к дистанции, несут представители и сами участники. Личную безопасность участники обеспечивают самостоятельно. Все участники должны иметь медицинский допуск к участию в соревнованиях.

ПОЛОЖЕНИЕ

соревнований по спортивному ориентированию среди обучающихся образовательных организаций города Ульяновска «СИМБИРСКИЙ АЗИМУТ»

1. Общие положения

1.1. Положение разработано в целях организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию среди обучающихся образовательных организаций города Ульяновска (далее - Соревнования).

1.2. Соревнования проводятся с целью популяризации и развития спортивного ориентирования среди учащихся образовательных учреждений города; повышения спортивного мастерства спортсменов-любителей.

1.3. Общее руководство проведением соревнований осуществляется Управлением образования администрации города Ульяновска, Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования города Ульяновска «Детско-юношеский центр «Планета»; непосредственное руководство и проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК).

2. Обеспечение безопасности участников и зрителей

2.1. Соревнования проводятся в соответствии с требованиями Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий;

- Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.);

- «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».

2.2. Все участники должны иметь соответствующее страхование от несчастных случаев, жизни и здоровья участников. Страхование производится за счёт родителей детей и подростков командирующих организаций.

2.3. В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий Организаторы руководствуется санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными действующим законодательством Российской Федерации.

3. Общие сведения о спортивном мероприятии

3.1. Соревнования проводятся в соответствии с «Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование» (приказ Минспорттуризма РФ от 2.04.2012 г. № 278).

3.2. Место и время проведения.

Соревнования проводятся 25 октября 2018 года в парке Черное озеро.

Старт в 13.30.

3.3. Регистрация команд с 13.00 до 13.25.

3.4. Старт командный по заданному маршруту для каждой возрастной группы.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

4.1. К соревнованиям допускаются обучающиеся, спортсмены-любители образовательных организаций города Ульяновска.

4.2. Участники соревнований.

Соревнования, проводятся по 3 возрастным группам:

№ Группа Возраст, лет Годы рождения

5.2.1 МЖ-12 12 – 13 2006 – 2007

5.2.2 МЖ-14 14 – 15 2004 – 2005

5.2.3 МЖ-16 16 – 17 2002 – 2003

4.3. Команда состоит из участников в количестве 3 человек (не менее 1 девочки). Количество команд не ограничено. Для участия в соревнованиях необходимо иметь:

- приказ о направлении команды на соревнования,
- медицинский допуск с печатью врача,
- компасы, булавки, файл.

5. Заявки на участие в спортивном мероприятии

5.1. Предварительные заявки подаются по 24 октября 2018 года в ДЮОЦ «Планета», по телефону 69-32-34, (образовательная организация, категория участников МЖ, количество команд, ответственное лицо от организации).

5.2. В Мандатную комиссию предоставляются следующие документы: официальные заявки с визой врача, наличие классификационной книжки с подтверждением спортивного разряда (при наличии).

Заседание судейской коллегии проходит 25 октября 2018 года на месте старта.

6. Условия подведения итогов соревнований

6.1. Победители и призёры определяются по каждой возрастной группе в соответствии с правилами соревнований.

6.2. Победитель определяется по лучшему времени (наименьшему времени с верно найденными контрольными пунктами).

7. Награждение

7.1. Команды победители и призеры соревнований награждаются грамотами Управления образования Администрации города Ульяновска.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Комплект аптечки:

Бинт нестерильный(3,4 метра)

Бинт эластичный(1 штука)

Жгут(1 штука)(артериальное кровотечение. летом 2 часа, зимой 1 час)

Пластырь бактерицидный(много)

Пластырь в рулоне(1-2 штуки)

Бинт стерильный или ИПП (индивидуальный перевязочный пакет)

Ножницы с тупым концом(1 штука)

Пинцет(маленький ничего не весит)(1 штука)

Вата, ватные тампоны(немного)

Спиртовые салфетки(весят мало)(обеззараживание мест инъекций)

Гемостатическая губка(желательно)(остановка кровотечений)(1-2 штуки)

Градусник(электронный)(желательно)(1 штука)

Мазь от ожогов(пантенол)

Препараты для восстановления солей в организме (регидрон)

Комплект ремонтного набора:

⑩	нитки	иголки
⑩	заплатки	булавки
⑩	пуговицы	скотч
⑩	клей	заплатки для палаток и рюкзаков
⑩	наждачная бумага	клей
⑩	скотч	изолента
⑩	напильник	ножницы, нож
⑩	кусок ножовочного полотна	плоскогубцы
⑩	шило или крючок для обуви	нитки капроновые
⑩	крупные иглы	гвозди
⑩	отвертка	веревка
⑩	брезент, кожа	проволока