

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
От 28.03.2024 года



Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
/С.В. Гулак  
28.03.2024 г. Приказ № 156

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Уровень программы: базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 12 -18 лет  
Срок реализации программы: 2 года, 216 часов.  
Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Павлов Геннадий Юрьевич

Великий Новгород  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Пешеходный туризм и спортивное ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы:** базовый.

Данная программа реализуется в объединении «Пешеходный туризм и спортивное ориентирование» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток»

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Развитие детско-юношеского туризма, краеведения и экскурсионной работы как комплексной учебно-воспитательной системы педагогически организованной деятельности не потеряло своего значения в новых социальных условиях, поскольку туристско-краеведческая деятельность сохранила направленность на всестороннее развитие личности и формирование здорового образа жизни.

**Новизна** состоит в том что, обучение по программе предполагает разнообразные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по туризму отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы состоит в том, что специально организованная **физкультурно-спортивная деятельность** привлекательна для разных категорий детей и подростков, так как предоставляет широкие возможности проявления личностных качеств при педагогическом сопровождении. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

**Цель программы:** создание условий для формирования потребности в непосредственном познании мира, физическое развитие детей и выработка у них потребности здорового образа жизни, экологическое воспитание, формирование у детей лидерских качеств, чувства взаимопомощи, способности работы в коллективе, через приобретение специальных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

**Обучающие:**

- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- обучение умениям и навыкам, необходимым для организации и проведения полевых работ, лагерей и экспедиций;
- овладение навыками содержательного досуга.

**Развивающие:**

- развитие познавательных способностей, приобретение необходимых умений и навыков для проведения научно-исследовательской работы;
- физическая подготовка обучающихся;
- развитие инициативы и индивидуальных способностей.

**Воспитывающие:**

- участие в мероприятиях по охране природы и воспитание бережного отношения к природе и окружающему миру;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она разработана на основе программы «Пешеходный туризм», авторы: В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», Москва, «Просвещение», 1982 года выпуска, модифицирована и адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В программу внесены изменения в содержание программы 1-2 годов обучения (уменьшение количества часов, отведенных на теоретическую подготовку ТПТ и ориентирование, а также на физическую подготовку в разделе «Общая и специальная физическая подготовка»). В рамках модификации уменьшено количество часов: с 144 до 108 часов.

**Материал программы даётся в четырёх разделах:**

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая и техническая подготовка.
4. Показатели технической подготовленности.

В раздел «Основы знаний» входят сведения о пешеходном туризме и спортивном ориентировании, правилах техники безопасности, теоретические сведения о выполнении физических упражнений.

Теоретические знания отдельно по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Знания, интегрирующие занятия избранными видами спорта с другими сферами деятельности человека, т.е. как знания, полученные на занятиях пешеходным туризмом и спортивным ориентированием, используются в жизни человека.

Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоение сведений, правил, принципов и теоретического материала опиралось на индивидуально возникшие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны физические упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества, необходимые для освоения технических навыков избранных видов спорта.

В зависимости от группы этот раздел не одинаково представлен в программе. Так в учебно-тренировочной группе этот раздел занимает не более 20 -25% времени занятий. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В раздел «Специальная физическая подготовка» входят:

- специализированные упражнения для развития определённых групп мышц и суставов;
- принципы и техника работы со специальным снаряжением;
- способы организации переправ и преодоления препятствий;
- принципы, правила и способы оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего;
- командная работа с обязательной взаимозаменяемостью;
- упражнения на овладение навыками и умением ориентирования, использования компаса, карты;
- особенности бега по пересеченной, каменистой, болотистой, заросшей и т.п. местности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях, учитывать особенности работы со специальным снаряжением и специфику подготовки к соревнованиям в условиях туристских лагерей. Поэтому, прежде чем начать непосредственно обучение технике пешеходного туризма, важно убедиться в том, что учащиеся чётко осознают необходимость строгого соблюдения правил техники безопасности и ответственность за жизнь, и здоровье товарищей по команде во время обеспечения страховки и наведения переправ.

**Возраст учащихся** - 12 до 18 лет.

**Сроки реализации образовательной программы** – 2 года обучения (108 учебных часа в год, всего 216 часов).

**Формы обучения и виды занятий:**

Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы учащихся. Основная форма работы – групповая. Наряду с групповой формой занятий также осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные, походы.

**Наполняемость** учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиНСП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.

Количество учащихся -12-18 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю 1 час и 2 часа с 10 минутным перерывом- 108 учебных часа в год.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности по годам:**

Участие в походах, городских туристических слетах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне (категорийные походы, поисково-спасательные работы и т.д.). Обучающиеся являются организаторами - инструкторами во время проведения гимназического туристического слёта. Кроме того, предусматривается участие обучающихся в конференциях и конкурсах Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество».

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями занятий совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Обучающиеся, закончившие программу, могут продолжить занятия, для них добавляются задания повышенной сложности, а также предполагается инструкторская работа с начинающими.

По окончании **первого года** обучения учащиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности во время походов, экскурсий, проведения спортивных соревнований по туризму и ориентированию;
- условные обозначения различных карт;
- препятствия в пеших походах, способы их преодоления;
- опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода;
- правила, виды соревнований, ранги;
- назначение туристического инвентаря.

**Уметь:**

- вязать туристические узлы;
- работать с туристическим инвентарём;

- читать карту, ориентироваться в заданном направлении;
- переправляться через условные препятствия;
- разбивать туристический лагерь.

По окончании **второго года** обучения учащиеся должны **знать:**

- влияние туризма на основные системы организма человека;
- роль туризма в овладении навыками безопасного и комфортного жизнеобеспечения в экстремальных условиях;
- туристские путешествия (походы), их классификация (однодневные, ПВД, степенные, категорийные), требования к походам различных видов;
- безопасность путешествия, требования ТБ при подготовке к путешествию, на походе. Правила поведения туристов в лесу;
- требование к снаряжению в зависимости от вида и сложности путешествия. Личное и групповое снаряжение, особенности, подготовка, уход, ремонт в зависимости от вида и сложности похода;
- специальное туристское снаряжение правила пользования, уход, хранение;
- понятие страховки, самостраховки при работе на препятствии;
- требования к продуктам питания, подготовка их перед походом, хранение продуктов, приготовление пищи в походных условиях;
- опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода;
- сигналы бедствия;
- способы транспортировки пострадавшего, в зависимости от травмы (заболевания) и условий. Виды носилок, способы изготовления носилок из элементов снаряжения и подручных материалов;
- способы и особенности переноски пострадавшего, в зависимости от травмы (заболевания) и рельефа местности;
- «точное» и «грубое» чтение карты.

**Уметь:**

- обеспечивать туристский быт, организовывать места для привалов, ночлегов и стоянок;
- готовить пищу в походных условиях;
- проводить уход и ремонт туристического снаряжения;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- изготавливать носилки из подручного материала, транспортировать пострадавшего;
- работать со специальными видами туристического снаряжения;
- проходить полосы ТПТ и Комбинированный туристский маршрут (КТМ);
- определять или оценивать пройденное расстояние;
- ориентироваться с помощью чтения карты;
- ориентироваться по площадным, линейным объектам, точечным объектам, по рельефу.

**Способы определения результативности:** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- соревнования по туризму и спортивному ориентированию;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в конференциях и конкурсах Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Наименование разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
<b>1. Пешеходный туризм.</b>				
1.1. Основы знаний. Техника безопасности.	6	3	3	Наблюдение, опрос
1.2. Общая и специальная физическая подготовка.	30	3	27	Наблюдение, соревнования
1.3. Техническая подготовка.	18	6	12	Наблюдение, соревнования
<b>2. Спортивное ориентирование.</b>				
2.1. Основы знаний. Техника безопасности.	6	3	3	Наблюдение, опрос
2.2. Общая и специальная физическая подготовка.	30	3	27	Наблюдение, соревнования
2.3. Техническая подготовка.	18	9	9	Наблюдение, соревнования
<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

Наименование разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
<b>1.Пешеходный туризм.</b>				
1.1.Основы знаний. Техника безопасности.	6	3	3	Наблюдение, опрос
1.2.Общая и специальная физическая подготовка.	30	3	27	Наблюдение, соревнования
1.3.Техническая подготовка.	18	3	15	Наблюдение, соревнования
<b>2.Спортивное ориентирование.</b>				
2.1.Основы знаний. Техника безопасности.	6	3	3	Наблюдение, опрос
2.2.Общая и специальная физическая подготовка.	30	3	27	Наблюдение, соревнования
2.3.Техническая подготовка.	18	3	15	Наблюдение, соревнования
<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Пешеходный туризм.

##### Тема 1.1. Основы знаний. Техника безопасности (6 часов)

**Теория (3 часа).** Виды туризма, их различия и особенности, туристская терминология. Влияние туризма на укрепление здоровья и основные системы организма человека. Роль туризма в познании окружающего мира. Туризм как способ изучения родного края. Место туризма в физической культуре человека. Пешеходный туризм, его принципиальные отличия от других видов туризма. Требования ТБ на тренировках, занятиях. Препятствия в пеших походах, способы их преодоления. Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода.

**Практика (3 часа).** Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила пользования. Узлы – названия, назначение, область и варианты применения, особенности и опасные недостатки. Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки.

##### Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

**Теория (3 часа).** Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Практика (27 часов).** Упражнение на развитие различных физических способностей.

На развитие выносливости: Длительный бег в зале на местности в ровном ритме 10-12 мин. Бег в страховочных системах в спокойном ритме 10-15 мин.

На развитие силовых способностей: Подтягивание на перекладине (варианты), отжимание в упоре лёжа от пола, скамейки, в положении «ноги выше рук». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц живота – на скамейке, в висе. Лазание по канату. Перетягивание каната.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с метание набивного мяча.

На развитие координационных способностей: Бег с изменением направления, челночный бег, подвижные игры. Эстафета по «кочкам», «маятником». Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Метание различных снарядов на точность. Спортивные игры.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Упражнения для подвижности позвоночника. Акробатические упражнения. Растяжечные упражнения с помощью у гимнастической лестницы, на коврике, на гимнастических снарядах.

### **Тема 1.3. Техническая подготовка (18 часов)**

**Теория (6 часов).** Техника безопасности с техническим снаряжением. Упражнения в помещении и на местности: создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами. Вязка туристических узлов.

**Практика (12 часов).** Упражнения в помещении и на местности: переправа через условные препятствия – «водные», «лощины», «овраги». Преодоление условных болот. Совершенствование ранее изученного материала.

## **Раздел 2. Спортивное ориентирование.**

### **Тема 2.1. Основы знаний. Техника безопасности (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Ориентирование как отдельный вид спорта. Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги. Российские спортсмены, победители и участники международных соревнований. Обращение с компасом, обращение с картой. Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки. Легенды КП.

**Практика (3 часа).** Условные знаки: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни, скалы, искусственные объекты и сооружения, рельеф, сличение карты с местностью. Ориентирование в заданном направлении.

### **Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часа)**

**Теория (3 часа).** Правила техники безопасности при ориентировании на местности. Особенности передвижения по пересечённой местности.

**Практика (27 часов).** Физические упражнения.

На развитие выносливости: Бег в аэробной зоне. Длительный, равномерный бег в течение

6-20 мин. Эстафеты. Подвижные игры.

На развитие специальной выносливости: Переменные и интервальные тренировки на местности (с картой или без нее) с продолжительностью ускорений -3 - 5 мин.

На развитие силовых способностей: Максимальная сила: упражнения со значительными по весу отягощениями.

Статическая сила: укрепление мышц спины, лежа на коврике, лицом вниз.

Укрепление мышц живота лежа на спине, лежа на скамейке лицом вверх

На развитие скоростно-силовых способностей Разнообразные прыжковые (прыжки на одной, на двух, «многоскоки») и другие «специальные беговые упражнения», выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках.

На развитие координационных способностей: Техника «гладкого» бега: беговая осанка и работа рук, длина шага и частота шагов, постановка стопы и отталкивание, перемещение тела в опорной фазе, перемещение центра тяжести.

Эстафеты и игры с картами, компасом, с предметами и без них.

На развитие гибкости: Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра, упругие покачивания в глубоком выпаде, амплитудные упражнения – махи ногами у опоры продольные и поперечные, наклоны из положения стоя на скамейке, сидя на коврике с прямыми ногами. Упражнение «ящёр». Гимнастические упражнения.

### **Тема 2.3. Техническая подготовка (18 часов)**

**Теория (9 часов).** Упражнения в помещении и на местности: создание представления о спортивной карте, ориентирование карты на местности, передвижение с картой по местности под руководством - сопоставление объектов на карте и на местности.

**Практика (9 часов).** Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах: КП на каждом перекрестке/развилке, КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление движения, КП на дорогах, но вне перекрестков. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1:50.

Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах: КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот, КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развилки), КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **2 года обучения**

#### **Раздел 1. Пешеходный туризм.**

##### **Тема 1.1 Основы знаний. Техника безопасности (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Влияние туризма на основные системы организма человека. Роль туризма в овладении навыками безопасного и комфортного жизнеобеспечения в экстремальных условиях. Туристские путешествия (походы), их классификация (однодневные, ПВД, степенные, категорийные), требования к походам различных видов.

Безопасность путешествия. Требования ТБ при подготовке к путешествию, на походе. Правила поведения туристов в лесу. Требование к снаряжению в зависимости от вида и сложности путешествия. Личное и групповое снаряжение, особенности, подготовка, уход, ремонт в зависимости от вида и сложности похода.

Специальное туристское снаряжение правила пользования, уход, хранение.

Понятие страховки, самостраховки при работе на препятствии.

Обеспечение туристского быта. Организация мест для привалов, ночлегов и стоянок. Стандартное бивуачное оборудование и снаряжение. Костровое снаряжение, заготовка дров способы их хранения, костры и очаги. Организация простейших укрытий для укрытия от ветра и осадков. Кухонного оборудования, правила ухода и хранения. Требования к продуктам питания, подготовка их перед походом, хранение продуктов, приготовление пищи в походных условиях.

Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода, их классификация (обусловленные нарушением правил ТБ и питания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями и катастрофами, от контакта с дикими животными и ядовитыми растениями, несчастные случаи при преодолении горных и водных препятствий).

**Практика (3 часа).** Сигналы бедствия. Способы транспортировки пострадавшего, в зависимости от травмы (заболевания) и условий. Виды носилок, способы изготовления носилок из элементов снаряжения и подручных материалов. Способы и особенности переноски пострадавшего, в зависимости от травмы (заболевания) и рельефа местности.

Помощь местному населению, выполнение туристских заданий.

##### **Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

**Теория (3 часа).** Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Практика (27 часов).** Упражнение на развитие различных физических способностей.

На развитие выносливости: Бег с утяжелением: набивной рюкзак, утяжелители на запястьях и голеностопе 10-12 мин. Длительный бег на местности, в снаряжении командами 20-30 мин. Эстафеты с элементами техники пешеходного туризма (ТПТ).

На развитие силовых способностей: Упражнения для укрепления мышц рук – с набивными мячами, на силовых тренажёрах. Упражнения для укрепления мышц ног – приседания с рюкзаком, со штангой, в парах удерживая партнёра на плечах, «зашагивание» на ступеньку гимнастической лестницы.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц живота.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки в длину с разбега, перепрыгивание препятствий в длину, в высоту. Прыжки в высоту и длину с места различными способами с приземлением на маты.

На развитие координационных способностей: Спортивные игры. Комбинации из элементов волейбола, баскетбола. Броски и ловля теннисного мяча у стены и в парах.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Упражнения для подвижности позвоночника. Акробатические упражнения. Растяжечные упражнения с помощью у гимнастической лестницы, на коврике, на гимнастических снарядах.

### **Тема 1.3. Техническая подготовка (18 часов)**

**Теория (3 часа).** Работа в команде.

**Практика (15 часов).** Изготовление носилок из подручных материалов (куртки, шесты, верёвки), транспортировка «пострадавшего» по местности с перепадами высоты.

Упражнения на местности: переправы через условные препятствия на высоте 2 – 3 м, преодоление условных горных участков, спуск дюльфером, использование спусковых устройств. Работа в парах. Совершенствование ранее изученного материала.

Прохождение полосы ТПТ командами. Комбинированный туристский маршрут (КТМ) на пришкольной территории.

## **Раздел 2. Спортивное ориентирование.**

### **Тема 2.1. Основы знаний. Техника безопасности (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Техника ориентирования. Вспомогательные технические действия. Элементы техники: пространственное ориентирование, бег в заданном направлении, определение или оценка пройденного расстояния, ориентирование с помощью чтения карты, разновидности технического приема «ориентирование с помощью чтения карты», ориентирование по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам, ориентирование по точечным объектам, ориентирование по рельефу, «точное» и «грубое» чтение карты.

**Практика (3 часа).** Тактика ориентирования. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта, влияние рельефа на скорость бега. Определение технических приемов ориентирования, с помощью которых будет решаться задача скорейшего преодоления этапа до очередного КП, границ участков скоростного ориентирования, точного ориентирования.

### **Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

**Теория (3 часа).** Правила техники безопасности при ориентировании на местности. Особенности передвижения по пересечённой местности.

**Практика (27 часов).** Физические упражнения.

На развитие выносливости: Длительный бег по дорогам или на местности 10- 30 мин, после первых 10-ти минут несколько плавных и не очень интенсивных ускорений, последние пять минут бега должны быть медленными, успокаивающими пульс.

На развитие специальной выносливости: Более короткие и более интенсивные беговые отрезки по сильнопересеченной местности (8-10 раз по 2-4 мин через 2-3 мин отдыха). Повторное пробегание коротких дистанций ориентирования по 1,5-3 км на соревновательных скоростях.

На развитие силовых способностей: Динамическая сила:

упражнения с относительно небольшим внешним сопротивлением (с небольшими по весу отягощениями или без них), выполняемые в режиме многократных повторений с акцентом на поддержания высокой скорости движений. К ним относятся быстрые приседания со штангой небольшого веса и выпрыгивания из положения приседа со

специальными поясами или манжетами-утяжелителями на ногах. Прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью при относительно небольшом количестве прыжковых циклов за одно повторение. Статическая сила.

На развитие скоростно-силовых способностей: «Многоскоки» на отрезке длиной не менее 150-200 метров, делая акцент в большей степени на резкое и кратковременное отталкивание стопой, чем на длину шага.

Бег с высоким подниманием бедра, не откидывая туловище назад, и не слишком сильно наклоняться вперед. Частота движений умеренная, сохраняя обычный беговой ритм, поднимая при этом бедро до горизонтального уровня. Отрезок 150-200 метров, количество повторений – 15-20 (два-три цикла по 6-8 повторений с чередованием «многоскоков» и бега с высоким подниманием бедра).

На развитие координационных способностей: Техника бега по местности: бег по неровному грунту, преодоление подъемов, преодоление спусков, преодоление глубоких канав, траншей и промоин, преодоление высоких препятствий.

Гимнастические, акробатические упражнения.

На развитие гибкости: Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра, упругие покачивания в глубоком выпаде, амплитудные упражнения – махи ногами у опоры продольные и поперечные, наклоны из положения стоя на скамейка, сидя на коврик с прямыми ногами. Упражнение «ящер». Гимнастические упражнения.

### **Тема 2.3. Техническая подготовка (18 часов)**

**Теория (3 часа).** Составление схемы пришкольного участка под руководством. Ориентирование по карте пришкольного участка или городского квартала.

**Практика (15 часов).** Эстафеты в спортзале или на стадионе.

Передвижение в заданном направлении: передвижение по азимуту без чтения карты, счет шагов, бег по азимуту с помощью компаса, подкрепляемый чтением карты, бег в заданном направлении без помощи компаса, оценка расстояния.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Упражнения на местности в группе: Интервальная тренировка с общего старта. «Охота на зайца», «Командный дух», «Белка в колесе», упражнение по памяти «от столба» (выбор). Прохождение дистанции заданного направления «по памяти». Тренировка с «ложными» КП.

Упражнения для самостоятельной тренировки: упражнения в выдерживании направления, упражнения с постановкой КП.

Ориентирование на простой местности, короткие этапы между четкими объектами (хорошая видимость и проходимость местности, хорошо заметные объекты для постановки КП), точное ориентирование на простой местности (короткие этапы, сложные КП), скоростное ориентирование на простой местности (длинные этапы, простые КП).

Ориентирование на сложной местности, точное ориентирование на сложной местности (короткие этапы, сложные КП), скоростное ориентирование на сложной местности (длинные этапы, сравнительно сложные КП), выбор варианта.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

Методические пособия, карта диагностики физического развития ребенка.

Материалы по подготовке к занятиям.

**Рекомендации по организации к реализации программы:**

Методы и формы работы с учащимися по программе «Пешеходный туризм и спортивное ориентирование» направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям,

создание комфортного психологического климата в группе и развитие творческих способностей учащихся.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Дети, обучающиеся по данной программе, принимают участие в обще школьных походах, городских туристических походах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне. Они являются организаторами инструкторами во время проведения гимназического туристического слёта. Кроме того, предусматривается участие обучающихся в конференциях и конкурсах Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество». Основные умения и знания, полученные во время занятий, учащиеся демонстрируют во время городских соревнований - туристических слётах (см. Приложение 1).

**Лекционный материал представлен**

теорией о развитии туристического движения в России.

**Дидактический материал представлен** комплектом плакатов:

- оказание первой медицинской помощи;
- определение местонахождения на местности;
- карты местности.

**Материально-техническое обеспечение:**

В ходе работы по программе используются различные виды туристического снаряжения:

- верёвки;
- репшнуры;
- страховочные системы;
- карабины;
- спусковые устройства;
- другое альпинистское снаряжение;
- компасы;
- карты местности;
- предметы, необходимые для установки туристического лагеря (палатки, спальники и т.д.)

Теоретические занятия могут проводиться в кабинете, практические занятия – в спортивном зале, на улице, во время туристического похода.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов», МО РФ, 1996г.
2. С. Болдырев, В Жмуров, Е Косарев «Сложные туристские походы» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. М. Русанов, Ф. Кропф. «Поисково-спасательные работы» - М.: Мол. гвардия, 1993.
4. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. В. Борилкевич, А. Зорин, Б.Михайлов, А. Ширинян «Беговая подготовка ориентировщиков» Университет - С-Пб, 1994.
6. А.В. Иванов, А.А. Ширинян «Сборник упражнений по спортивному ориентированию» - С-Пб, 2005.

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Э. Изоп «Игры на площадке и на местности» - М.: Учпедгиз 1959.
2. Огородников Б.И." Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. А. Ширинян «Ориентирование для непрофессионалов» - С-Пб, 2005.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц, число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.		По расписанию	Беседа	1	Виды туризма, их различия и особенности	Каб. № 110	Опрос
2.		По расписанию	Инструктаж	1	Требования ТБ на тренировках, занятиях	Каб. № 110	Зачет
3.		По расписанию	Беседа	1	Туризм как способ изучения родного края.	Каб. № 110	Опрос
4.		По расписанию	Беседа	1	Личное и групповое снаряжение	Каб. № 110	Опрос
5.		По расписанию	Беседа	1	Узлы – названия, назначение, область и варианты применения	Каб. № 110	Опрос
6.		По расписанию	Практикум	3	Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки	Пришкольный участок	Практическая работа
7.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
8.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
9.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
10.		По	Тренировка	1	Упражнения на развитие	Спортзал	Наблюдение

		распи сани ю	овка		скоростно-силовых способностей		
11.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
12.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
13.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
14.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
15.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
16.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
17.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
18.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
19.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
20.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
21.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
22.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение

23.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
24.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
25.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
26.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
27.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
28.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
29.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
30.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
31.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
32.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
33.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Соревнования
34.	По расписанию	Инструктаж	1	Техника безопасности с техническим снаряжением	Каб. № 110	Зачет
35.	По расписанию	Практикум	3	Создание представления о работе с верёвками, страховочной системой,	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования

		ю			карабинами		
36.		По расписанию	Практикум	3	Вязка узлов	Каб. № 110	Соревнования
37.		По расписанию	Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «водные»	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
38.		По расписанию	Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «лощины»	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
39.		По расписанию	Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «овраги»	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
40.		По расписанию	Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «болото»	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
41.		По расписанию	Тренировка	3	Траверсирование	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
42.		По расписанию	Беседа	1	Ориентирование как отдельный вид спорта	Каб. № 110	Опрос
43.		По расписанию	Беседа	1	Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги	Каб. № 110	Опрос
44.		По расписанию	Практикум	1	Обращение с компасом, обращение с картой	Пришкольный участок	Опрос
45.		По расписанию	Практикум	1	Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки	Каб. № 110	Опрос
46.		По расписанию	Практикум	1	Условные знаки	Каб. № 110	Викторина
47.		По расписанию	Практикум	1	Ориентирование в заданном направлении	Пришкольный участок	Соревнования
48.		По расписанию	Инструктаж	1	Правила техники безопасности при	Каб. № 110	Зачет

		санию			ориентировании на местности		
49.		По расписанию	Беседа	1	Особенности передвижения по пересечённой местности	Каб. № 110	Опрос
50.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
51.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
52.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
53.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
54.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
55.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
56.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
57.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
58.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
59.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
60.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
61.		По	Тренировка	1	Упражнения на развитие	Спортзал	Наблюдение

		распи сани ю	овка		силовых способностей		
62.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
63.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
64.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
65.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
66.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
67.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
68.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
69.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
70.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
71.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
72.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
73.		По распи сани ю	Тренир овка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение

74.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
75.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
76.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
77.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Соревнования
78.	По расписанию	Практикум	3	Создание представления о спортивной карте	Каб. № 110	Опрос
79.	По расписанию	Практикум	2	Ориентирование карты на местности	Пришкольный участок	Инд. задания
80.	По расписанию	Практикум	2	Передвижение с картой по местности под руководством	Пришкольный участок	Наблюдение
81.	По расписанию	Практикум	2	Сопоставление объектов на карте и на местности	Пришкольный участок	Инд. задания
82.	По расписанию	Тренировка	3	Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах	Пришкольный участок	Соревнования
83.	По расписанию	Сам. работа	2	Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50	Спортзал	Наблюдение
84.	По расписанию	Практикум	2	Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
85.	По расписанию	Практикум	2	Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах	Пришкольный участок	Соревнования

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**2 год обучения**

№	Месяц, число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.		По расписанию	Беседа, Инструктаж	1	Безопасность путешествия. Требования ТБ при подготовке к путешествию, на походе	Каб. № 110	Опрос
2.		По расписанию	Беседа	1	Обеспечение туристского быта.	Каб. № 110	Зачет
3.		По расписанию	Беседа	1	Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода, их классификация	Каб. № 110	Опрос
4.		По расписанию	Беседа	1	Сигналы бедствия.	Каб. № 110	Опрос
5.		По расписанию	Практикум	1	Способы транспортировки пострадавшего	Пришкольный участок	Практическая работа
6.		По расписанию	Практикум	1	Помощь местному населению, выполнение туристских заданий	Пришкольный участок	Практическая работа
7.		По расписанию	Беседа	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	Спортзал	Опрос
8.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
9.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
10.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
11.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
12.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
13.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение

14.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
15.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
16.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
17.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
18.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
19.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
20.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
21.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
22.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
23.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
24.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
25.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
26.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
27.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
28.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
29.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
30.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение

31.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
32.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
33.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Соревнования
34.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Зачет
35.	По расписанию	Практикум	2	Работа в команде	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
36.	По расписанию	Практикум	2	Изготовление носилок из подручных материалов	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
37.	По расписанию	Тренировка	2	Переправы через условные препятствия на высоте 2 – 3 м	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
38.	По расписанию	Тренировка	2	Преодоление условных горных участков	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
39.	По расписанию	Тренировка	2	Спуск дюльфером, использование спусковых устройств	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
40.	По расписанию	Тренировка	2	Работа в парах	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
41.	По расписанию	Тренировка	3	Прохождение полосы ТПТ командами	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
42.	По расписанию	Тренировка	3	Комбинированный туристский маршрут (КТМ) на пришкольной территории.	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
43.	По расписанию	Беседа	1	Техника ориентирования	Каб. № 110	Опрос
44.	По расписанию	Практикум	1	Пространственное ориентирование	Пришкольный участок	Опрос
45.	По расписанию	Практикум	1	Ориентирование по площадным объектам	Каб. № 110	Опрос
46.	По расписанию	Практикум	1	Тактика ориентирования	Каб. № 110	Викторина
47.	По расписанию	Практикум	2	Определение технических приемов ориентирования	Пришкольный участок	Соревнования

48.	По расписанию	Инструктаж	1	Правила техники безопасности при ориентировании на местности.	Каб. № 110	Зачет
49.	По расписанию	Беседа	2	Особенности передвижения по пересечённой местности.	Каб. № 110	Опрос
50.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
51.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
52.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
53.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
54.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
55.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
56.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
57.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
58.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
59.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
60.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
61.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
62.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
63.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
64.	По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение

		нию					
65.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
66.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
67.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
68.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
69.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
70.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
71.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
72.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
73.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
74.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
75.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение
76.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
77.		По расписанию	Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Соревнования
78.		По расписанию	Практикум	2	Составление схемы пришкольного участка	Пришкольный участок	Опрос
79.		По расписанию	Практикум	2	Ориентирование по карте пришкольного участка	Пришкольный участок	Инд. задания
80.		По расписанию	Практикум	2	Ориентирование по карте городского квартала	Пришкольный участок	Наблюдение
81.		По расписанию	Практикум	2	Эстафеты в спортзале или на стадионе	Пришкольный	Соревнования

		нию				участок. Спортзал	
82.		По расписанию	Тренировка	2	Передвижение по азимуту без чтения карты	Пришкольный участок	Соревнования
83.		По расписанию	Практикум	2	Бег по азимуту с помощью компаса, подкрепляемый чтением карты	Пришкольный участок	Наблюдение
84.		По расписанию	Практикум	2	Бег в заданном направлении без помощи компаса	пришкольный участок	Соревнования
85.		По расписанию	Практикум	1	Оценка расстояния и высоты.	Пришкольный участок	Соревнования
86.		По расписанию	Практикум	1	Упражнения для самостоятельной тренировки	Пришкольный участок. Спортзал	Наблюдение
87.		По расписанию	Практикум	1	Ориентирование на простой местности	Пришкольный участок.	Соревнования
88.		По расписанию	Практикум	1	Ориентирование на сложной местности	Пришкольный участок.	Соревнования

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Соревнования проводятся на основании приказа комитета по образованию администрации Великого Новгорода от . . 2018 года № ... «О сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» учащимися 11 классов образовательных учреждений Великого Новгорода» и приказа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» «Центр физического развития» от 09.02.2016 года № 08 «Об организации приема нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»».

Утверждено	Согласовано	Согласовано
Председатель федерации детско-юношеского туризма Новгородской области	Председатель федерации спортивного туризма Новгородской области	Директор МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
_____ Корнило в В. А.	_____ Павло в Г. Н.	_____ Яценко в С. И.
21 марта 2018 г.	03 апреля 2018 г.	_____ апреля 2018 г.

### ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию среди учащихся общеобразовательных учреждений Великого Новгорода «Весна 2018».**

1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью овладения навыками прикладного характера и выполнению видов испытаний при сдаче нормативов комплекса ГТО - туристский поход с проверкой туристических навыков, согласно ступеней комплекса.

Популяризация спортивного туризма:

- формирование здорового образа жизни обучающихся,
- обмен опытом, отработка и совершенствование технических и тактических приёмов преодоления реальных препятствий в спортивных походах (СП),
- моделирование экстремальных ситуаций и вариантов поведения в них,
- совершенствование навыков ориентирования и поисково-спасательных работ в затруднённых условиях,
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований,
- выявление сильнейших команд и участников,
- установление контактов между коллективами Великого Новгорода, занимающимися спортивным туризмом.

2. Дата и место проведения:

Соревнования проводятся 28 апреля -1 мая 2018 г. в районе станции Луга-2, оз. Глухое Лужского района, Ленинградской области.

Заезд участников до 9 ч. 00 мин. 28 апреля транспортом командующих организаций.

3. Руководство соревнований:

Соревнования проводятся Федерацией детско-юношеского туризма Новгородской области.

Подготовка и непосредственное проведение соревнований осуществляется Главной Судейской Коллегией.

Главный судья соревнований - Корнилов В. А.

Главный секретарь – Кузьмина А. С.

Телефон для справок: 8-905-239-85-45

4. Участники соревнований:

В соревновании могут принимать участие команды средних общеобразовательных учреждений Великого Новгорода, а так же сборные команды.

Число команд от одного образовательного учреждения не регламентируется. Состав команды 6 человек, из них не менее 2-х девушек + 1 представитель + судья (желательно). Команда может иметь 2-х запасных участников (1+1). Возраст участников: 10-17 лет.

Соревнования могут проводиться по двум категориям:

Группа «А»: команды удачно прошедшие квалификационную дистанцию.

Обязательное участие во всех видах программы.

Группа «Б»: команды, не допущенные к работе на дистанциях класса «А» по итогам квалификации, или заявившиеся на участие в дистанциях пониженной сложности.

Решение о разделении на группы будет принято Судейской коллегией после поступления заявок.

К соревнованиям допускаются участники, включённые в именную заявку, имеющие допуск врача, справку о прививке противознцефалитной сывороткой или страховой полис, подтверждающий страхования участника от укуса клеща и необходимое снаряжение. Все участники должны иметь оригинал страхового полиса жизни и здоровья от несчастного случая.

5. Условия проведения:

Соревнования проводятся в соответствии с «Регламентом проведения соревнований по Спортивному туризму» (номер – кода вида спорта-0840005411Я), утвержденным постановлением Совета ТССР и Федерации спортивного туризма России.

Для обеспечения безопасности и возможности участия в технических видах команды должны иметь необходимое специальное снаряжение, согласно перечню (Приложение 2).

Команда может иметь дополнительное снаряжение для участия в соревнованиях, отвечающее требованиям безопасности. Дополнительное снаряжение должно быть заявлено и допущено квалификационной комиссией до начала технического этапа.

Для команд, не имеющих специального снаряжения, возможен безвозмездный прокат снаряжения на поляне слёта.

#### 6. Виды программы:

- *Спортивное ориентирование (СО)*

1.1 Дневное ориентирование(ДСО) - отдельные старты 6 человек (зачет 2 + 2). АБ

1.2 Ночное ориентирование(НО) - команда 3 человека (2+1). А

- **Техника пешеходного туризма (ТПТ, короткая полоса)**

2.1 Дистанция 2 класса - команда 6 человек (не менее 2 девушек). А

2.2 Дистанция 1 класса - команда 6 человек (не менее 2 девушек). Б

- **Комбинированный туристический маршрут (Поисково-спасательные работы) (КТМ (ПСР)) - 6 человек (не менее 2 девушек). АБ**

- **Художественная самодеятельность** (конкурс пропаганды туризма). АБ

- **Конкурс лагерей.** АБ

Главная судейская коллегия оставляет за собой право вносить изменения в программу слета и этапы отдельных видов соревнований.

#### 7. Определение победителей и награждение.

Победители и призеры в общем зачёте определяются по наименьшей сумме мест в видах 1, 2 и 3, при учёте результатов в виде 5, и обязательном участие в виде 4.

При равенстве очков предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в ПСР.

Команда, не имеющая зачета в одном из видов программы или не принявшая участие в конкурсе художественной самодеятельности, занимает место после команд с полным зачетом.

Результат в соревнованиях по СО в группе А определяется по сумме мест в Дневном и Ночном СО. При равенстве баллов приоритетным является место в ДСО.

Результаты в соревновании по Дневному СО определяются по сумме времени четырех участников (2 М, 2Ж), при условии правильности отметок и соблюдении условий на всех КП.

Результаты в соревновании по Ночному СО определяются по сумме времени двух команд, при условии правильности отметок и соблюдении условий на всех КП.

Победители в личном первенстве по спортивному ориентированию определяется по наименьшему времени при условии правильности отметок и соблюдении условий на всех КП, отдельно среди девушек и юношей.

Результат в соревновании по ТПТ определяется по сумме бегового времени и общего штрафного времени на этапах.

Результат в соревновании по ПСР определяется по сумме времени работы на этапах и общего штрафного времени на этапах (режим Ралли)

Конкурс лагерей:

Состояние мест проживания, мест общего пользования, и поляны слёта проверяется комендантом и врачом слета ежедневно в течение дня. Оценивается соблюдение правил гигиены, соблюдение режимных моментов слета и норм поведения.

Судейская коллегия отмечает только нарушения, и, соответственно, выставляет только отрицательные баллы.

За грубое нарушение режима и нетактичное поведение кого-либо из участников, представителей или группы поддержки, команда будет снята с соревнований и удалена с поляны слета немедленно.

Результаты в Художественной самодеятельности (конкурс пропаганды туризма) подводятся специальным Жюри, отдельным зачётом.

Команды-победители и призёры в общем зачёте, а так же победители и призёры в личном первенстве по отдельным видам соревнований награждаются грамотами.

Команды-победители и призёры, в отдельных видах соревнований, награждаются грамотами.

#### 8. Порядок и сроки подачи заявок:

Предварительные заявки подаются в ГСК по электронному адресу: [vnovgorod-aikido@mail.ru](mailto:vnovgorod-aikido@mail.ru), или в устной форме по телефонам: 905 239 85 45.

Крайний срок подачи предварительных заявок 17 апреля 2018 г.

Техническую заявку на дневное спортивное ориентирование необходимо подать до 26 апреля в электронном виде (в программе Excel) (Приложение 5).

Именные заявки, заверенные визой врача и печатью командирующей организации, принимаются на совещании представителей, которое состоится 19 апреля 2018 г. в 17-00 по адресу ул. Свободы д. 14 к.2 Гимназия №4.

Изменённые именные заявки, и изменения в технические заявки на первый вид соревнований принимаются секретариатом на поляне слёта до 12 часов 28 апреля 2017 г.

Технические заявки на остальные виды соревнования подаются на совещании представителей перед началом вида.

#### 9. Условия приёма команд:

Руководитель (представитель) команды, прибывшей на соревнования, должен иметь:

копию приказ о командировании на соревнования;

именную заявку (на каждую команду отдельно), заверенные визой врача и печатью командирующей организации;

медицинские справки о состоянии здоровья всех учащихся (или отметку о разрешении участия в именной заявке, заверенную медрботником);

справку о прививках участников противэнцефалитной сывороткой, или страховой полис подтверждающий страхования участника от укуса клеща;

оригиналы страхового полиса жизни и здоровья от несчастного случая на каждого участника;

медицинскую аптечку (Приложение 3);

необходимое личное и командное снаряжение (Приложение 2);

материалы, необходимые для оказания ПМП (Приложение 2).

Каждый член команды должен иметь нагрудную табличку («бейдж») с указанием названия команды, фамилии, имени участника, должности в команде («представитель», «капитан», «заместитель капитана», «участник»).

#### 10. Финансирование:

Расходы, связанные с организацией и проведением слета (в том числе и призовой фонд) несёт федерация детско-юношеского туризма Новгородской области и федерация спортивного туризма Новгородской области за счёт стартового взноса.

Расходы, связанные с проездом, питанием команд, а так же обеспечение команд и участников личным и командным неспециальным снаряжением, медицинской аптечкой, дополнительным снаряжением осуществляется командирующей организацией и (или) участниками лично.

#### 11. Иные требования:

По итогам проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию среди учащихся общеобразовательных учреждений Великого Новгорода «Весна 2017», всем участникам, выполнившим требования по овладению навыками прикладного характера в туристском походе с проверкой туристических навыков (дистанция КТМ(ПСР), согласно ступеней комплекса, федерация детско-юношеского туризма Новгородской области и федерация спортивного туризма Новгородской области предоставляет в МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» протоколы испытаний. МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» оформляет документы на присвоение знаков, выполнившим нормативы комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

**Настоящее положение является официальным приглашением на соревнования.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Перечень необходимого снаряжения.

№	наименование	количество	группа	виды программы
<b>Бивуачное снаряжение</b>				
1	Палатки с тентами	по числу участников	<b>АБ</b>	
2	Тент групповой	1	<b>АБ</b>	
3	Спальные мешки	по числу участников	<b>АБ</b>	<b>1 ПСР</b>
4	Теплоизоляционные коврики	по числу участников	<b>АБ</b>	<b>1 ПСР</b>
5	Котлы (ведра)	по числу участников	<b>АБ</b>	<b>1 ПСР</b>
6	Топор	2	<b>АБ</b>	<b>1 ПСР</b>
7	Пила	1	<b>АБ</b>	
8	Нож в чехле или складной	2	<b>АБ</b>	<b>ПСР; НСО</b>
8	Фонарь	1	<b>АБ</b>	
9	Аптечка медицинская	1	<b>АБ</b>	
10	Часы	2	<b>АБ</b>	<b>ПСР; НСО</b>
<b>Техническое снаряжение</b>				
1	Фонарь налобный	по числу участников	<b>А</b>	<b>ПСР; НСО</b>
2	Компас	по числу участников	<b>АБ</b>	<b>ПСР; СО</b>
3	Верёвка основная $d \geq 10$ мм, $L \geq 30$ м	2	<b>А</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>

4	Верёвка d $\geq$ 10 мм, L $\geq$ 150-300 см	6-8	<b>А</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
5	Система страховочная	7	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
6	Блокировка d $\geq$ 10 мм, L -300 см	7	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
7	Репшнур d $\geq$ 6-8 мм	6	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
8	Карабин с муфтой	20	<b>А</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
8	Карабин с муфтой	13	<b>Б</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
9	Каска ( <i>головной убор, её имитирующий</i> )	1+6	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
10	Рукавицы рабочие	12 пар	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
11	Аптечка медицинская (может быть облегченной, с расходными бинтами)	1	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ</b>
12	Пакет индивидуальный (герметично упакован: бинт стерильный, общее обезболивающее в таб., спички)	7	<b>АБ</b>	<b>ПСР; ТПТ; ТВТ; СО</b>
13	Устройство спусковое	6	<b>А</b>	<b>ТПТ</b>
14	Водонепроницаемая ткань (полиэтилен)	не менее 2X2 м	<b>АБ</b>	<b>ПСР</b>

Команда может иметь дополнительное снаряжение, отвечающее требованиям безопасности для участия в соревнованиях, сверх данного списка.

Проверка наличия необходимого снаряжения будет проходить во время квалификационной дистанции и на старте видов.

Самодельное снаряжение должно быть представлено комиссии, для проверки и принятия решения о разрешении работы с ним, в 1-й день соревнований, не менее чем за час до старта соревнований по **ТПТ**.

Возможен безвозмездный прокат снаряжения на поляне слёта.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### МИНИМАЛЬНЫЙ СПИСОК МЕДАПТЕЧКИ:

1. Бинт стерильный – 2 шт.
2. Бинт нестерильный – 2 шт.
3. Жгут резиновый.
4. Булавки.
5. Ножницы.
6. Вата стерильная.
7. Раствор аммиака (Нашатырный спирт).
8. Настойка йода.
9. Лейкопластырь.
10. Лейкопластырь бактерицидный.
11. Раствор бриллиантового зелёного.
12. Клей БФ-6.
13. Сердечные средства (валидол, нитроглицерин)
14. Средства, применяемые при заболеваниях и расстройствах ЖКТ (регидрон, фестал, уголь активированный, беластезин, имодиум лоперамид).
15. Болеутоляющие средства (анальгин, кетанов)
16. Спазмолитики (но-шпа, спазмалгон, брал)
17. Противоаллергические средства (супрастин, диазолин, кетотифен.)
18. Отхаркивающие средства (мукалтин, эреспал, амброгексал)
19. Жаропонижающие (ацетилсалициловая кислота, амидопирин)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Примерный перечень этапов.

#### 1). ТПТ

1. Подъем со схватывающим узлом.
2. Траверсирование склона с перестежкой. (группа «А» - самонаведение)
3. Параллельные перила.
4. Спуск со схватывающим узлом. (группа «А» - самонаведение)
5. Переправа по бревну с перилами.
6. Спуск на спусковом устройстве. (группа «А» - самонаведение)
7. Вязка узлов.
8. Навесная переправа.
9. Подъем с зажимом(жумар).

На протяжении этапа засекается беговое время, в случае скапливания на этапе 2-х и более команд задержанной команде предоставляется временная отсечка.

#### 2). Ориентирование.

Общая протяженность маршрутов и количество КП будет доведено на совещании представителей.

#### 3). КТМ(ПСР).

Протяжённость маршрута 10-15 км.

На прохождение всего маршрута устанавливается контрольное время.

Работа на этапе начинается по прибытии на него всех участников команды. Режим «ралли» В случае равенства результатов предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат на этапе «самонаведение».

#### Этапы.

1. Переправа с укладкой бревна в заданную зону.
2. Гать.

3. Подъем по склону спортивным способом.
4. Оказание ПМП и транспортировка пострадавшего.
5. Надевание систем
6. Навесная переправа через водное препятствие с самонаведением.
7. Кипячение воды.
8. Определение азимута на три предмета.
9. Этап «Сюрприз».
10. Определение расстояния до недоступного предмета.
11. Движение по азимуту.
12. Спуск спортивным способом

Количество и очередность этапов может быть изменена на месте.

Информация об изменениях должна быть доведена до представителей на совещании по данному виду.

### Заявка

на участие команды \_\_\_\_\_ МАОУ \_\_\_\_\_

в городских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию учащихся общеобразовательных учреждений Великого Новгорода «Весна 2018»

№	Фамилия Имя	Дата рождения	телефон	Класс	Должность в команде	Виза медработника
1						
2						
3						
4						
5						
6						
за п						
за п						
за п						
за п						

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Медработник \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

МП