

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Павинская средняя общеобразовательная школа
Павинского муниципального района Костромской области

«Рассмотрено»

На педагогическом совете № 1

От «30» 08 2023 г.



Директор МОУ Павинская

СОШ

Ивкова Ю.В.

От «11» сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная программа

„От вершины к вершине”
физкультурно-спортивная направленности
для детей 8-17 лет

срок реализации программы – 2 год обучения

Автор - составитель
педагог доп. образования

Лизерички Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к дополнительной образовательной программе

Дополнительная образовательная программа «От вершины к вершине» - основы туризма имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей «От вершины к вершине» обусловлена реализацией потребностей человека, общества и государства.

Программа позволяет *реализовать потребности подростков* в двигательной и умственной активности, общении со сверстниками, потребности в преодолении (М.И. Рожков).

В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физической активности.

Суть спортивной борьбы в туристском многоборьи и ориентировании – состязание умом и в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом в лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить.

Теоретическая основа разработки программы. Теория дополнительного образования детей представлены в работах В.А. Березиной, Б.В.Куприянова, О.Е. Лебедева, и т.д. Среди работ, посвященных спортивному ориентированию на современном этапе важное место занимают исследования Ю.С.Константинова, В.М. Алешина, и др. Основы возрастной педагогики и психологии, раскрывающие доминанты подросткового возраста исследованы в работах Л.И. Божович, Л.С.Выготского, А.Б. Залкинда, В.А. Караковского, Л. Колберга, И.С. Кона, Г. Крайга, Д.И. Фельдштейна, П.М. Якобсона и др.

Опираясь на концепцию социального воспитания в УДОД (Б.В. Куприянов) можно сформулировать такие особенности дополнительного образования детей:

- развитие индивидуальности происходит за счет социальных проб выстраивающих образ будущего в социально-профессиональной и культурно-досуговых сферах,

- предоставление права выбора детям и родителям (делегирование права выбирать от общества человеку) содержание и относиться к избранному содержанию как будущей профессии или к будущему хобби,

- повышение социальной устойчивости и мобильности выпускника учреждения дополнительного образования в неблагоприятных обстоятельствах взрослой жизни

- предложение для одаренных школьников уникального (эксклюзивного) образовательного содержания: спортивная подготовка к участию в чемпионатах мира, олимпийским играм, международных конкурсах

- оптимальное сочетание стихийной, относительно направляемой, относительно социально контролируемой социализации и сознательного самоизменения человека.

При разработке программы учитывались следующие документы и материалы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Государственная программа «Развитие образования в Российской Федерации до 2020 г.»,

Указы Президента России «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.», «О мерах по реализации политики в области образования»,

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. №2620-р, план мероприятий ("дорожная карта") «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»,

Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,

Государственная программа «Информационное общество», Федеральный закон №152-ФЗ «О персональных данных»,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Постановлением от 04.07.2014 №41)

Распоряжение администрации Костромской области от 31.12.2014 №293-ра «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Костромской области до 2020 года»

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы – овладение навыками спортивного ориентирования и туристского многоборья, создание условий для социального, профессионального, досугового самоопределения.

Задачи в сфере обучения:

- обучение технике и тактике спортивному ориентированию и туристскому многоборью;
- обучение применению техники безопасности и организации спасательных работ;
- обучение приемам саморегуляции и самоконтроля;
- повышение уровня интеллектуальных возможностей;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, физика, геометрия, ОБЖ, гигиена и санитария, география, психология;
- сформировать навыки выполнения разнообразных действий в новой, нестандартной ситуации в обстановке соревнований.

Задачи в сфере развития:

- укрепление здоровья, формирование умения и навыка здорового образа жизни;
- развитие познавательных, физических способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- формирование умений взаимодействовать в коллективе;
- содействие самореализации и профессиональному самоопределению.

Задачи в сфере воспитания.

- воспитание физической культуры, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание таких черт характера, как: воля, ответственность, самостоятельность, активность;
- воспитание патриотизма через участие в региональных соревнованиях.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ.

Данная программа была разработана на основе методики развития интеллектуальных качеств учащихся в сочетании с физическими нагрузками на занятиях спортивным ориентированием и туристским многоборьем. Применение этой методики позволит разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям и росту спортивных результатов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на учащихся 8 – 17 лет (2– 11

классы), не имеющих специальных навыков по спортивному ориентированию и туризму и медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях. Время, отведённое на обучение составляет:

144 при 4 часовой недельной нагрузке,

На последующих годах обучения практические занятия составляют большую часть программы. Рекомендуемый состав второго года обучения - 12 человек; на последующих – не менее 8 человек.

Программа является долгосрочной, срок реализации *2 года*, это обусловлено тем, что поставленная цель и задачи можно реализовать в течение длительного времени.

Механизм реализации программы

Данная программа подготовлена для осуществления многолетней тренировки юных спортсменов и имеет пока 1 этап подготовки: информационно – познавательный, который включает в себя 2 года обучения и рассматривается как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки. В дальнейшем следует включить 2 этап – операционно – деятельностный.

Часовая учебная нагрузка по годам обучения

| Этапы подготовки | Год обучения | Максимальный объем (часов в неделю) | Годовая учебная нагрузка 36 недель (сентябрь-май) |
|--|--------------|--------------------------------------|---|
| 1-й этап (информационно – познавательный): Начальная подготовка | 1 | 4 | 144 |
| | 2 | 4 | 144 |

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно – тренировочного процесса. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Дополнительная образовательная программа «от вершины к вершине» предполагает использование следующих **разнообразных форм**:

- учебно-тренировочные занятия,
- походы выходного дня,
- тренировочные сборы,
- спортивные и подвижные игры,
- самостоятельная работа,
- игры – тренинги,
- участие в различных учебно-тренировочных семинарах, конкурсах, познавательных викторинах, матчевых встречах;
- экзамен, тестирование,
- сдача контрольных нормативов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Для эффективного усвоения учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий, учебно – тренировочных семинаров. Следует учитывать интеллектуальный аспект спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачёта по общей физической подготовке и знании теории курса, участия в соревнованиях, в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

При решении педагогов вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учётом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Продолжительность практических занятий на местности, экскурсий в своём населенном пункте – 4 часа; в течение одного дня соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8 часов; в многодневных соревнованиях, походах первый и последний день – 6 часов, все остальные по 12 часов.

Реализация программ предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»; «Правила соревнований по спортивному ориентированию»; Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты:

- стабильность в выступлениях на соревнованиях.
- самостоятельно принимать тактические решения на дистанции;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой спортивного ориентирования;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков до выполнения спортивных разрядов по спортивному ориентированию и туристскому многоборью;
- приобретение учащимися знаний о истории, культуре, природе родного края;
- пропаганда спортивного ориентирования и туристского многоборья;
- позитивное общение с окружающими;

Работа по программе строится с учётом ближних перспектив.

На первом году обучения в основном занятия направлены на укрепление здоровья и развитие общей выносливости, привития интереса к занятиям. Кроме этого развитие навыков пользования компасом, понимания спортивной карты, вязке узлов, прохождение технически простых этапов и выявление задатков и способностей к спортивному ориентированию и туристскому многоборью. Совершить 2 похода выходного дня (пеший и лыжный)

На втором году обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной выносливостью спортсмена

– многоборца - ориентировщика. Кроме этого идет углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования и туристского многоборья и приобретает соревновательный опыт.

По итогам двух лет обучения ребята должны получить III юношеский разряд по спортивному ориентированию, после 5 стартов на соревнованиях разного уровня и 3 юношеский по туристскому многоборью

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основной формой поведения итогов являются спортивные соревнования.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, беседы с родителями. Взаимодействие с родителями является важным в реализации Программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в объединение.

Мониторинг роста компетентностей обучающегося производится в начале, середине, и конце каждого учебного года – определенного этапа обучения.

Инструмент оценивания – задания, тест и т.д., показывают уровень овладения обучающимися конкретными знаниями, навыками, умениями.

Оценивание интегрируется в сам процесс обучения и включает **следующие процедуры:**

- тренинг приемов и навыков спортсмена – ориентировщика - многоборца,
- тестирование на память, мышление, внимание,
- анализ собственной деятельности (тетрадь успешности и самоконтроля)
- контрольное прохождение дистанции
- матчевые встречи, городские, областные, Межрегиональные и Всероссийские соревнования
- зачет в конце учебного года, этапа.

Подведение итогов реализации программы проводится за рамками учебных часов. Итоги подводятся при проведении, туристско-краеведческих слётов, лагерей, на соревнованиях по спортивному ориентированию, фестивалях, сборах, тестированию.

Тематическое планирование первого года обучения 144 часов с нагрузкой 4 часов в неделю

| № | тема | Количество часов | | |
|---|--|------------------|-------------|----------|
| | | всего | в том числе | |
| | | | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Физическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 3 | Техника ориентирования | 24 | 6 | 18 |
| 4 | Техника туристского многоборья | 26 | 8 | 18 |
| 5 | Тактика туристского многоборья. | 12 | 3 | 9 |
| 6 | Школа безопасности | 9 | 3 | 6 |
| 7 | Организация и проведение походов | 16 | 8 | 8 |
| 8 | Культурно – массовые мероприятия | 6 | | 6 |

| | | | | |
|----|-------------------------|------------|-----------|------------|
| 9 | Тренировочные дистанции | 9 | | 9 |
| 10 | Участие в соревнованиях | 14 | 4 | 10 |
| 11 | Контрольные нормативы | 6 | 4 | 2 |
| | ИТОГО | 144 | 40 | 104 |

Во время реализации программы необходимо совершить 2 похода выходного дня (лыжный и пеший) или участие в лагере «Юный турист – спасатель».

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Меры безопасности на занятиях на улице в классе, спортзале, соревнованиях, походах. Основные требования к учащимся на занятиях, соревнованиях, походах, учебно-тренировочных занятиях на местности. Одежда и снаряжение для занятия в объединении в зале, на улице, во время походов выходного дня.

Практика: заполнение журнала по технике безопасности, прохождение физдиспансера. Подбор личного снаряжения для тренировок.

2. Физическая подготовка

Теория: Врачебный контроль в спорте и самоконтроль. Дневник спортсмена. Роль туризма и ориентирования для укрепления здоровья.

Практика: ведение дневника

1. Общая физическая подготовка

Практика:

- Общеразвивающие упражнения.
- Занятие легкой атлетикой, гимнастикой
- Подвижные игры, футбол, баскетбол, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Упражнения для развития ловкости (полоса препятствий, гимнастические упражнения на бревне)
- Упражнения для развития гибкости (стретчинг, йога)
- Упражнения для развития силы (круговые тренировки с преодолением собственного веса, упражнения с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т.д.);
- Изометрические (статические) упражнения.
- Упражнения для развития быстроты (челночный бег, бег в «гору», короткие ускорения)
- Упражнения для развития выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

А) непрерывного длительного бега как равномерного, так и переменного;

Б) прерывного (интервального);

В) соревновательного.

3. Техника ориентирования

Теория: понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Разновидность карты. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, линейное ориентирование.

Практика:

1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа)
2. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе (класса), сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
3. Компас: его устройство, виды компасов. Правила работы с компасом.
4. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
6. Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух трех хорошо заметных ориентира в цепочке)
7. Действия на старте и финише. Порядок действия на КП.

4. Техника туристского многоборья

Теория:

Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Характеристика препятствий, способы их преодоления. Взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Туристские узлы. Виды веревок и их назначение. Специальное снаряжение.

Практика:

1. Изучение техники вязания узлов: «восьмерка проводник», «австрийский – срединный», «стремя одним концом», «схватывающий», «карабинная удавка», «штыковой», «двойной проводник».
2. Бухта веревки и закрепление ее на участнике.
3. Освоение техники преодоления оврага со специальным снаряжением (по бревну, параллельные перила, навесная переправа, по бревну способом «маятник», спуск, подъем, траверс) по судейским периллам.
4. Освоение техники преодоления оврага (спуск, подъем) самонаведением.
5. Освоение техники страховки первого участника при подъема самонаведение.
6. Техника организации веревки сопровождения.
7. Техника преодолений различных склонов в зимних условиях на лыжах (подъем елочкой, полуёлочкой; подъем и спуск: лесенкой, серпантином, траверс склона; торможение плугом, полуплугом, палками; тропление лыжни).

5. Тактика туристского многоборья.

Теория:

Параметры дистанций пешеходного туризма 1 -го класса:

длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200);

короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000);

личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Практика:

1. Понятия «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время на этапе», «рабочая зона этапа», «общее контрольное время» «опасная зона», «безопасная зона».
2. Тактический просчет дистанции (сколько нужно веревок для прохождения дистанции).
3. Взаимодействие членов команды на дистанции 1 – го класса.
4. Взаимопомощь при работе.

6. Школа безопасности

Теория:

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Измерение температуры и пульса. Походная медицинская аптечка. Требования к хранению и транспортировки аптечки. Состав походной аптечки для многодневных походов (медицинские препараты, их назначение – желудочно-кишечные, болеутоляющие). Травматизм. Алгоритм оказания ПМП. Виды носилок. Требования к переноске пострадавшего. Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту, утверждённым международной спортивной федерацией пожарных и спасателей (Москва 2002 год).

Практика:

1. Кодовая система «Земля – воздух».
2. Медицина.
 - медаптечка
 - оказание ПМП: при утоплении, солнечный, тепловой удар, ушиб, растяжение связок.
 - наложение повязок на локтевой, коленный сустав, лучезопястный и голеностопный суставы
 - изготовление мягких и жестких носилок

3. Преодоление заболоченного участка по жердям.

4. Пожарная полоса препятствий.

7. Организация и проведение походов

Теория: Правила разработки маршрутов. Требования к составлению календарного плана похода. Правила заполнения маршрутной документации. Алгоритм ведения дневника похода. Для чего нужен «ремнабор». Обязанности в группе. Виды питания в походе в зависимости от сложности маршрута. Алгоритм составления отчета по походу. Положение по смотру – конкурсу.

Практика:

1. План подготовки к походу. Определение целей похода. Определение района путешествия, сбор сведений о районе, разработка основной и запасной ниток маршрута

2. Определение времени на прохождение маршрута. Составление календарного плана похода с указанием места отдыха.

3. Обязанности в группе. Составление сметы походных расходов. Подбор и подготовка снаряжения. Ремнабор.

4. Питание в походе. Заготовка и покупка продуктов.

5. Оформление маршрутных документов.

6. Бивуак. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра

7. Режим дня в походе; режим движения, темп и ритм движения на маршруте;

8. Поход выходного дня

9. Составление отчёта о походе (участие в конкурсе фото, презентация и отчет по походу)

10. Краеведение. Костромская область. Гербовика Костромской области. Животные и птицы и рыбы Костромского края. История своего города. Знаменитые земляки. Участие в исследовательско – краеведческих конкурсах.

11. Участие в смотре – конкурсе по походам, презентациям и фото материалам.

8. Культурно – массовые мероприятия

Воспитательные мероприятия внутри объединения, выездные экскурсии.

8. Тренировочные дистанции

Практика:

1. Тренировочные дистанции 1 – 2 ступень по ориентированию. Пробегание соревновательной скоростью.

2. Тренировочные дистанции 1 и 2 класса по туристскому многоборью. Пробегание соревновательной скоростью.

10. Участие в соревнованиях

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения.

Практика: Согласно календарному плану.

11. Контрольные нормативы

Сдача теоретических (тесты) и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Туристскому многоборью, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Тематическое планирование второго года обучения
(144 часов с нагрузкой 4 часов в неделю)**

| № | тема | Количество часов | | |
|----|--|------------------|-------------|------------|
| | | всего | в том числе | |
| | | | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Физическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 3 | Техника ориентирования | 24 | 6 | 18 |
| 4 | Техника туристского многоборья | 26 | 8 | 18 |
| 5 | Тактика туристского многоборья. | 12 | 3 | 9 |
| 6 | Школа безопасности | 9 | 3 | 6 |
| 7 | Организация и проведение походов | 16 | 8 | 8 |
| 8 | Культурно – массовые мероприятия | 6 | | 6 |
| 9 | Тренировочные дистанции | 9 | | 9 |
| 10 | Участие в соревнованиях | 14 | 4 | 10 |
| 11 | Контрольные нормативы | 6 | 4 | 2 |
| | ИТОГО | 144 | 40 | 104 |

Завершается программа участием объединения в зачётном 2-3-х дневном походе выходного дня или участие в лагере «Юный турист – спасатель».

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Меры безопасности на занятиях на улице в классе, спортзале, соревнованиях, походах. Основные требования к учащимся на занятиях, соревнованиях, походах, учебно-тренировочных занятиях на местности. Одежда и снаряжение для занятия в объединении в зале, на улице, во время походов выходного дня.

Практика: заполнение журнала по технике безопасности, прохождение физдиспансера. Подбор личного снаряжения для тренировок.

2. Физическая подготовка

Теория: Врачебный контроль в спорте и самоконтроль. Дневник спортсмена. Роль туризма и ориентирования для укрепления здоровья.

Практика: ведение дневника

3. Общая физическая подготовка

Практика:

- Общеразвивающие упражнения.
- Занятие легкой атлетикой, гимнастикой
- Подвижные игры, футбол, баскетбол, эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Упражнения для развития ловкости (полоса препятствий, гимнастические упражнения на бревне)
- Упражнения для развития гибкости (стретчинг, йога)

- Упражнения для развития силы (круговые тренировки с преодолением собственного веса, упражнения с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т.д.);
- Изометрические (статические) упражнения.
- Упражнения для развития быстроты (челночный бег, бег в «гору», короткие ускорения)
- Упражнения для развития выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

А) непрерывного длительного бега как равномерного, так и переменного;

Б) прерывного (интервального);

В) соревновательного.

5. Техника ориентирования

Теория: понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Разновидность карты. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, линейное ориентирование.

Практика:

8. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа)
9. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе (класса), сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
10. Компас: его устройство, виды компасов. Правила работы с компасом.
11. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
12. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
13. Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух трех хорошо заметных ориентира в цепочке)
14. Действия на старте и финише. Порядок действия на КП.
15. Теоретическая подготовка. Основы топографии, виды компасов.
16. 4.2. Практические занятия в помещении, в спортивном зале, на местности. Игры с элементами ориентирования, пути движения между КП, определение сторон горизонта по природным признакам и т. д.
17. 4.3. Тактическая подготовка. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.
18. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования.

19. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).
20. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
- 21.

6. Техника туристского многоборья

Теория:

Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Характеристика препятствий, способы их преодоления. Взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Туристские узлы. Виды веревок и их назначение. Специальное снаряжение.

Практика:

9. Изучение техники вязания узлов: «восьмерка проводник», «австрийский – срединный», «стремя одним концом», «схватывающий», «карабинная удавка», «штыковой», «двойной проводник».
10. Бухта веревки и закрепление ее на участнике.
11. Освоение техники преодоления оврага со специальным снаряжением (по бревну, параллельные перила, навесная переправа, по бревну способом «маятник», спуск, подъем, траверс) по судейским периллам.
12. Освоение техники преодоления оврага (по бревну, по бревну способом «маятник», спуск, подъем) самонаведением.
13. Освоение техники страховки первого участника при подъема самонаведение; при организации перилл через овраг по бревну, уложенным судьями; при преодолении водной преграды.
14. Освоение техники подъема на «жумаре» и спуска на спусковом устройстве по вертикальным перилам.
15. Техника организации веревки сопровождения.
16. Техника преодолений различных склонов в зимних условиях на лыжах (подъем елочкой, полуёлочкой; подъем и спуск: лесенкой, серпантинном, траверс склона; торможение плугом, полуплугом, палками; тропление лыжни).

7. Тактика туристского многоборья.

Теория:

Параметры дистанций пешеходного туризма 1 - 3-го класса:

длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200);

короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000);

личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Практика:

5. Понятия «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время на этапе», «рабочая зона этапа», «общее контрольное время» «опасная зона», «безопасная зона».
6. Тактический просчет дистанции (сколько нужно веревок для прохождения дистанции).
7. Взаимодействие членов команды на дистанции 1 – го и 2 – го классов.
8. Взаимопомощь при работе.

8. Школа безопасности

Теория:

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Измерение температуры и пульса. Походная медицинская аптечка. Требования к хранению и транспортировки аптечки (повторение). Состав походной аптечки для многодневных походов (медицинские препараты, их назначение – желудочно-кишечные, болеутоляющие). Травматизм. Алгоритм оказания ПМП. Виды носилок. Требования к переноске пострадавшего.

Практика:

3. Кодовая система «Земля – воздух».
4. Медицина.
 - медаптечка
 - оказание ПМП: при утоплении, солнечный, тепловой удар, открытый и закрытый перелом.
 - изготовление мягких и жестких носилок
3. Преодоление заболоченного участка по жердям.

4. Пожарная полоса препятствий.

9. Организация и проведение походов

Теория: Правила разработки маршрутов. Требования к составлению календарного плана похода. Правила заполнения маршрутной документации. Алгоритм ведения дневника похода. Для чего нужен «ремнабор». Обязанности в группе. Виды питания в походе в зависимости от сложности маршрута. Алгоритм составления отчета по походу. Положение по смотру – конкурсу.

1. План подготовки к походу. Определение целей похода. Определение района путешествия, сбор сведений о районе, разработка основной и запасной ниток маршрута

2. Определение времени на прохождение маршрута. Составление календарного плана похода с указанием места отдыха.

3. Обязанности в группе. Составление сметы походных расходов. Подбор и подготовка снаряжения. Ремнабор.

4. Питание в походе. Заготовка и покупка продуктов.

5. Оформление маршрутных документов.

6. Бивуак. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра

7. Режим дня в походе; режим движения, темп и ритм движения на маршруте;

8. Поход выходного дня

9. Составление отчёта о походе (участие в конкурсе фото, презентация и отчет по походу)

10. Краеведение. Костромская область. Геральдика Костромской области. Животные и птицы и рыбы Костромского края. История своего города. Знаменитые земляки. Участие в исследовательско – краеведческих конкурсах.

11. Участие в смотре – конкурсе по походам, презентациям и фото материалам.

10. Культурно – массовые мероприятия

Воспитательные мероприятия внутри объединения, выездные экскурсии.

11. Тренировочные дистанции

Практика:

1. Тренировочные дистанции 1 – 2 ступень по ориентированию. Пробегание соревновательной скоростью.

2. Тренировочные дистанции 1 и 2 класса по туристскому многоборью. Пробегание соревновательной скоростью.

12. Участие в соревнованиях

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения.

Практика: Согласно календарному плану.

13. Контрольные нормативы

Сдача теоретических (тесты) и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Туристскому многоборью, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Методическое обеспечение

Все разделы программы включают теоретическую и практическую подготовку к соревнованиям и походам, состоящую в изучении правил по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, технике безопасности, а также в освоении туристских навыков, оказание первой медицинской помощи и физической подготовки.

Участие в соревнованиях различного уровня дает возможность получить спортивные разряды.

Занятия проводятся с полным составом детского объединения, но по мере роста опыта ребят упор делаем на групповые (состав команды 4-6 человек) занятия. На последнем году обучения у обучающихся выявляются склонности по видам деятельности:

- Туристское многоборье
- Спортивное ориентирование
- Массовый туризм
- «Школа безопасности»

Применяемые в работе формы проведения занятий разнообразны:

1. беседы
2. лекции
3. соревнования
4. игры-тренинги
5. практические занятия
6. походы выходного дня
7. фестивали
8. тренировочные сборы
9. степенные и категорийные походы
10. тестирование
11. сдача контрольных нормативов

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортивном зале, в помещении и на местности. В каникулярное время практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, соревнованиях, конкурсах.

Для реализации блоков программы преимущественно используются следующие формы, методы, приемы, материалы, формы подведения итогов.

| Наименование блоков программы | Форма занятий | Методы, приемы | Используемые материалы | Формы подведения итогов |
|-------------------------------|---|--|--|------------------------------|
| Вводное занятие | Беседа | Словесный практический | Специальное снаряжение | Прохождение физдиспансера |
| Физическая подготовка | Лекция практикум | Словесные Тренировочные занятия Подвижные игры | Спортивный инвентарь Специальное снаряжение Видеотека Дидактический материал | Сдача контрольных нормативов |
| Техника ориентирования | Беседа Практикум Соревнования Самостоятельная работа Учебные тренажеры Тестирование Семинар | Словесный Практический демонстрационный | Дидактический материал ИКТ Картография Специальное снаряжение Иллюстративный | Тестирование Соревнования |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| Техника туристского многоборья | Беседа Игра-тренинг Тестирование Мини-соревнования Тренировочные сборы Учебно-тренировочные занятия Самостоятельная работа Групповая | Словесный Практический Игровой Соревновательный Демонстрационный | Видеотека ИКТ Специальное снаряжение Иллюстративный Дидактический | Тестирование Тренинг Контрольное прохождение дистанции Соревнования |
| Тактика туристского многоборья | Лекция Беседа Практикум Тестирование Учебные тренажеры Самостоятельная работа Групповая | Словесный Практический Игровой Соревновательный Демонстрационный Моделирование | Видеотека ИКТ Специальное снаряжение Иллюстративный Дидактический | Тестирование Тренинг Контрольное прохождение дистанции Соревнования |
| Школа безопасности | Беседа Лекция Практикум Тестирование Учебно-тренировочное занятие Познавательная викторина Конкурс Самостоятельная и групповая работа | Словесный Практический Игровой Соревновательный Демонстрационный Тренировочные занятия | Медаптечка и специальные медицинские приспособления ИКТ Дидактический Медиатека | Тестирование Опрос Зачет Экзамен Соревнования |
| Организация и проведение походов | Беседа Лекция Практикум Тестирование Учебно-тренировочное занятие Самостоятельная и индивидуальная и групповая работа | Словесный Практический Игровой Соревновательный Демонстрационный Моделирование | ИКТ Специальное снаряжение Иллюстративный Краеведческо-экскурсионные объекты Дидактический | Смотр-конкурс по походам презентаций и фото-материалам Опрос Зачет |

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|--|--------------------------|-----------|---|---------|------------|------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 10 | 5.00 | 5.01-8.00 | 8.01 | 5.30 | 5.31-8.30 | 8.31 |
| 11 | 4.46 | 4.47-7.45 | 7.46 | 5.20 | 5.21-8.20 | 8.21 |
| 12 | 4.30 | 4.31-7.30 | 7.31 | 5.10 | 5.11-8.10 | 8.11 |
| 13 | 4.20 | 4.21-7.15 | 7.16 | 5.00 | 5.01-8.00 | 8.01 |
| 14 | 4.10 | 4.11-7.00 | 7.01 | 4.50 | 4.51-7.50 | 7.51 |
| 15 | 3.55 | 3.56-6.45 | 6.46 | 4.40 | 4.41-7.40 | 7.41 |
| 16 | 3.36 | 3.37-6.30 | 6.31 | 4.30 | 4.31-7.30 | 7.31 |
| 17 | 3.20 | 3.21-6.15 | 6.16 | 4.20 | 4.21-7.20 | 7.21 |
| Челночный бег 3*10 м(с.) | | | | | | |
| 10 | 8,6 | 9,0-9,5 | 9,9 | 9,1 | 9,5 – 10,0 | 10,4 |
| 11 | 5,0 | 6,1-5,5 | 6,3 | 5,1 | 6,3-5,7 | 6,4 |
| 12 | 4,9 | 5,8-5,4 | 6,0 | 5,0 | 6,0-5,4 | 6,2 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 5,0 | 6,2-5,5 | 6,3 |
| 14 | 4,7 | 5,5 – 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9-5,4 | 6,1 |
| 15 | 4,5 | 5,3-4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,8-5,3 | 6,0 |
| 16 | 7,3 | 8,0-7,6 | 8,2 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| Подтягивание, кол-во раз | | | Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз) | | | |
| 10 | 5 | 3-4 | 1 | 16 | 8-10 | 4 |
| 11 | 8 | 4-7 | 3 | 16 | 10 – 11 | 4 |
| 12 | 9 | 5-8 | 4 | 17 | 11-12 | 4 |
| 13 | 10 | 5-9 | 4 | 17 | 11-12 | 5 |
| 14 | 11 | 6-10 | 5 | 18 | 12-13 | 5 |
| 15 | 12 | 6 – 11 | 5 | 18 | 12-13 | 5 |
| 16 | 13 | 7 - 12 | 6 | 19 | 13-15 | 6 |
| 17 | 14 | 7 – 13 | 6 | 20 | 13-15 | 6 |
| Подъём туловища за 30 с. (кол-во раз) | | | | | | |
| 10 | 21 | 11-20 | 10 | 18 | 9 – 17 | 8 |
| 11 | 22 | 11-21 | 10 | 19 | 9- 18 | 9 |
| 12 | 23 | 12-22 | 11 | 19 | 10 – 18 | 9 |
| 13 | 34 | 12-23 | 11 | 20 | 10 – 19 | 9 |
| 14 | 25 | 13-24 | 12 | 20 | 10 – 19 | 9 |
| 15 | 26 | 13-25 | 12 | 21 | 11 – 20 | 10 |
| 16 | 27 | 14 – 26 | 13 | 21 | 11-20 | 10 |
| 17 | 28 | 15 – 27 | 14 | 22 | 11 – 21 | 10 |
| Прыжки в длину с места (см) | | | | | | |
| 10 | 185 | 140 – 160 | 130 | 170 | 140 – 150 | 120 |
| 11 | 195 | 160-180 | 140 | 185 | 150-175 | 185 |
| 12 | 200 | 165-180 | 145 | 190 | 155-175 | 190 |
| 13 | 205 | 170-190 | 150 | 200 | 160-180 | 200 |
| 14 | 210 | 180-195 | 160 | 200 | 160-180 | 200 |
| 15 | 220 | 190-205 | 175 | 205 | 165-185 | 205 |
| 16 | 230 | 195-210 | 180 | 210 | 170-190 | 160 |
| 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| Бег 30 м. с. | | | | | | |
| 10 | 5,1 | 6,5-5,6 | 6,6 | 5,2 | 5,6 – 6,5 | 6,6 |
| 11 | 5,0 | 6,1-5,5 | 6,3 | 5,1 | 6,3-5,7 | 6,4 |
| 12 | 4,9 | 5,8-5,4 | 6,0 | 5,0 | 6,0-5,4 | 6,2 |
| 13 | 4,8 | 5,6-5,2 | 5,9 | 5,0 | 6,2-5,5 | 6,3 |
| 14 | 4,7 | 5,5-5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9-5,4 | 6,1 |
| 15 | 4,5 | 5,3-4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,8-5,3 | 6,0 |
| 16 | 4,4 | 5,1-4,8 | 4,4 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 4,3 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |

Итогом всей программы является сдача экзамена по каждой из изученных тем в виде тестирования и сдача физических нормативов.

Тестирование 1 полугодие 1 год обучения

1. Тестирование по блоку ориентирование

1 Напишите основные стороны горизонта

2 Напишите полные названия промежуточных сторон горизонта

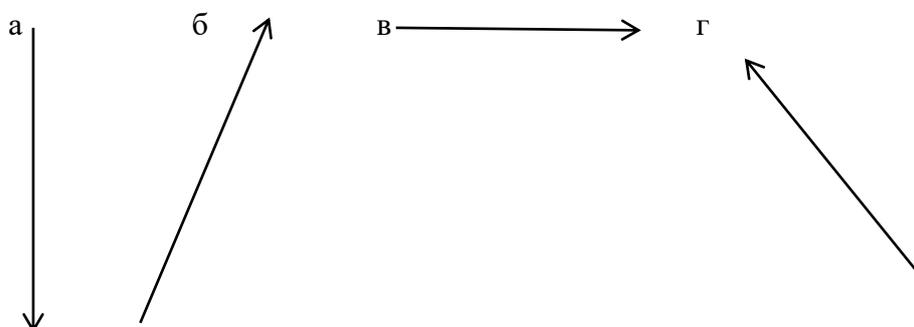
СЗ _____

СВ _____

ЮЗ _____

ЮВ _____

3 Определите направление указанные стрелками



4 Напишите знаки по спортивному ориентированию

- А) старт
- Б) финиш
- В) контрольный пункт
- Г) куст
- Д) столб
- Е) постройка
- Ж) открытое пространство
- З) легко пробегаемый лес
- И) заболоченность
- К) воронка

5. Сколько раз надо участвовать на соревнованиях по спортивному ориентированию, чтобы получить 3 юношеский разряд

Тестирование по туристскому многоборью

1. Написать 2 узла для связывания двух веревок одинакового диаметра

2. Написать два узла для организации самостраховки

3. Написать два узла для крепления к опоре

4. Что такое «опасная зона»

5. Что такое «безопасная зона»

Тестирование 2 полугодия 1 год обучения**Тестирование по блоку ориентирование****1. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?**

- А) не отмечаясь бежать на «свой» КП
- Б) сделать отметку и бежать на следующий КП
- В) бежать на финиш

2. Что происходит с результатом участника, который превысил «контрольное время»?

- А) аннулируется и записывается в протокол
- Б) записывается в общий протокол
- В) не учитывается вообще

3. Как проходиться спортсменом дистанция в заданном направлении?

- А) в любом порядке
- Б) в порядке, установленном судьями
- Г) по маркиру

4. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку участника?

- А) результат аннулируется
- Б) результат выносится в протокол в зависимости от бегового времени
- В) участнику даётся право повторного прохождения дистанции

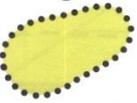
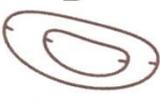
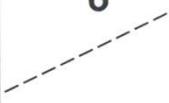
5. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?

- А) прийти на старт, получит карту и уйти на дистанцию
- Б) не стартовать
- В) стартовать только в том случае, если изменят время старта

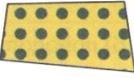
Подберите символ.

| | |
|---|--|
| <p>1 лощина</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>11 улучшенная дорога</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>2 ручей</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>12 железная дорога</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>3 труднопроходимое болото</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>13 электролиния</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>4 камень</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>14 непреодолимая ограда</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>5 переправа с мостом</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>15 высокая башня</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>6 воронка</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>16 начало ориентирования</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>7 узкая просека</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>17 опасная территория</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>8 колодец</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>18 непреодолимый трубопровод</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>9 открытое пространство</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>19 развалины</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |
| <p>10 лес, пробегаемый в одном направлении</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>20 гора</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |

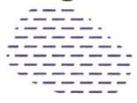
Какой УЗ относится
к рельефу?

| | | |
|---|--|---|
| 1 а | б | в |
|  |  |  |
| 2 а | б | в |
|  |  |  |
| 3 а | б | в |
|  |  |  |
| 4 а | б | в |
|  |  |  |
| 5 а | б | в |
|  |  |  |

Какой УЗ относится
к растительности?

| | | |
|--|---|---|
| 11 а | б | в |
|  |  |  |
| 12 а | б | в |
|  |  |  |
| 13 а | б | в |
|  |  |  |
| 14 а | б | в |
|  |  |  |
| 15 а | б | в |
|  |  |  |

Какой УЗ относится
к гидрографии?

| | | |
|---|---|---|
| 6 а | б | в |
|  |  |  |
| 7 а | б | в |
|  |  |  |
| 8 а | б | в |
|  |  |  |
| 9 а | б | в |
|  |  |  |
| 10 а | б | в |
|  |  |  |

Какой УЗ относится
к искусственным сооружениям?

| | | |
|---|---|---|
| 16 а | б | в |
|  |  |  |
| 17 а | б | в |
|  |  |  |
| 18 а | б | в |
|  |  |  |
| 19 а | б | в |
|  |  |  |
| 20 а | б | в |
|  |  |  |

3. Тестирование по туристскому многоборью

6. Что такое специальное снаряжение, приведите 3 примера

7. Куда вщёлкивается «жумар» при подъеме по вертикальным перилам?

8. К чему фиксируется веревка сопровождения (один конец веревки и другой)

9. Что такое «контрольное время на этапе»

10. Что такое «технический этап»

4. Тестирование по «школе безопасности»

Нарисовать знак кодовой таблицы «Земля – воздух»

- 1 – нужен врач – серьезные телесные повреждения;
- 2 – нужны медикаменты;
- 3 – не способны двигаться;
- 4 – нужны пища и вода;
- 5 – требуются оружие и боеприпасы;
- 6 – требуются карта и компас;
- 7 – нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция;
- 8 – укажите направление следования;
- 9 – я двигаюсь в этом направлении;
- 10 – попытаемся взлететь;

Контрольные тесты по программе «от вершины к вершине» 2 год обучения первое полугодие.

1. Каково предназначение ДП-5В?

- 1) Определение уровня радиации и дозы облучения.
- 2) Обнаружение радиации и измерение дозы облучения объекта.
- 3) Обнаружение радиации и измерение степени загрязненности объекта.
- 4) Обнаружение химических веществ.
- 5) Измерение дозы облучения.
- 6) Обнаружение отравляющих веществ.

2. При обморожении участка кожи необходимо:

- 1) Растереть снегом.
- 2) Смазать кремом.
- 3) Разогреть и дать теплое питье.
- 4) Смазать жиром.

3. Во время грозы вы оказались в лесу. Что нужно сделать, чтобы уменьшить вероятность поражения молнией?

- 1) Под группой деревьев.
- 2) Укрыться под мощным деревом, защищающим от проливного дождя.
- 3) Лечь на землю, в канаву, плохо защищенную от дождя.

4. При открытом переломе со смещением костей необходимо?

- 1) Поправить смещение и наложить шину.
- 2) Поправить смещение и перевязать.
- 3) Наложить шину с возвращением костей в исходное.
- 4) Перевязать рану, не тревожа перелома, и наложить шину.

5. Найдите среди приведенных сведений те, которые соответствуют правильному выбору места для костра.

- 1) Место должно быть далеко от воды и закрыто окружающим лесом.
- 2) Место должно быть открытым, но защищенным от ветра.
- 3) Кострище должно располагаться вблизи от деревьев (не дальше 2-3 метров).
- 4) Для костра лучше выбрать новое место, а не то, которое использовалось ранее.
- 5) Определить стороны света по кресту православной церкви

6. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- 1) малоподвижный образ жизни
- 2) небольшие и умеренные физические нагрузки
- 3) оптимальный уровень двигательной активности
- 4) курение и употребление алкоголя в небольших количествах

7. Достижение неподвижности костей в месте перелома называется:

- 1) иммобилизация
- 2) транспортировка
- 3) обезболивание
- 4) механическое воздействие

8. Наложённая на нос повязка называется:

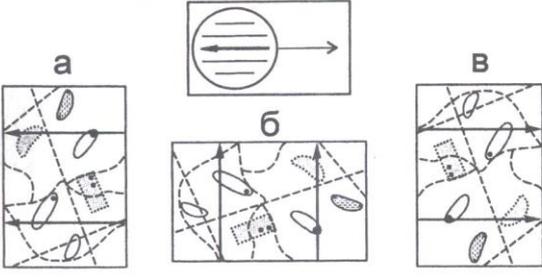
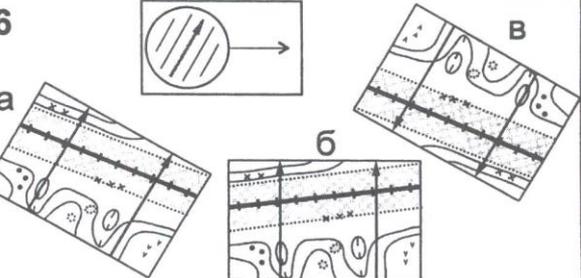
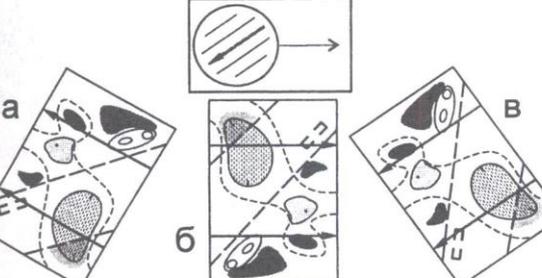
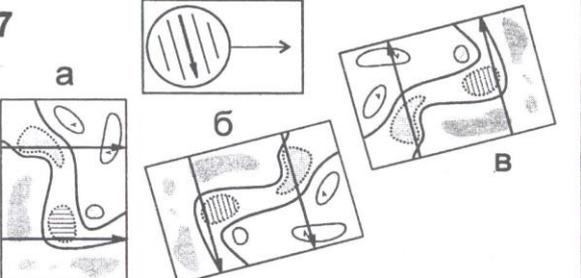
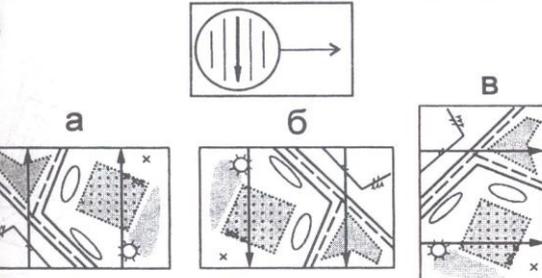
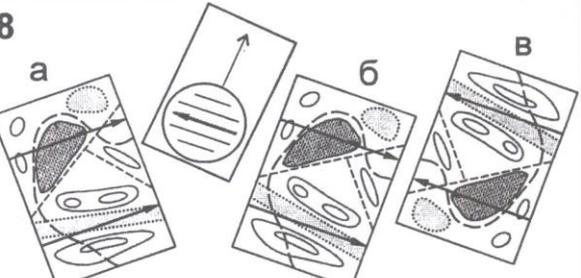
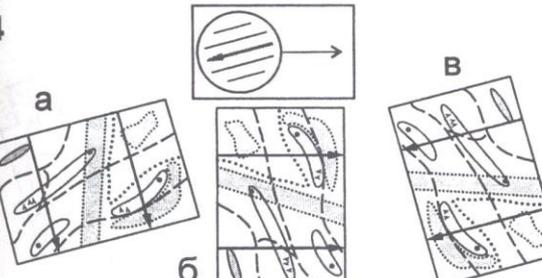
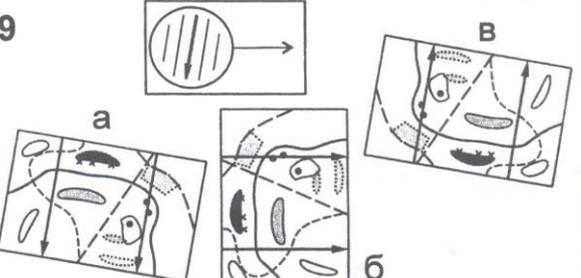
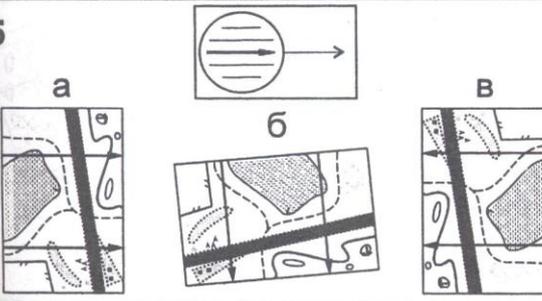
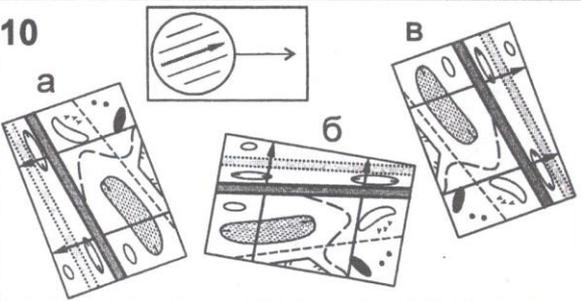
- 1) плащевидная
- 2) плющевидная
- 3) останавливающая
- 4) пращевидная

9. Дать определение понятия «дистанция» и перечислить виды дистанций.

10. Дать определение «технический этап».

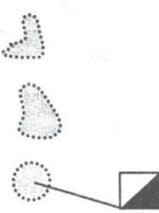
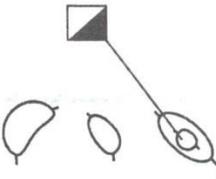
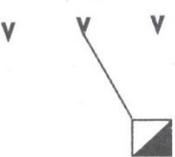
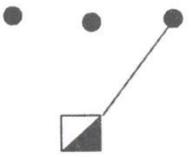
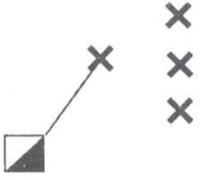
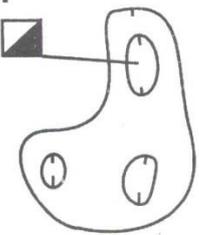
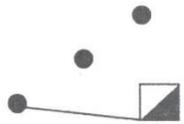
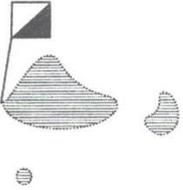
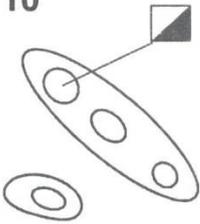
Тест 15

Какая карта сориентирована по компасу?

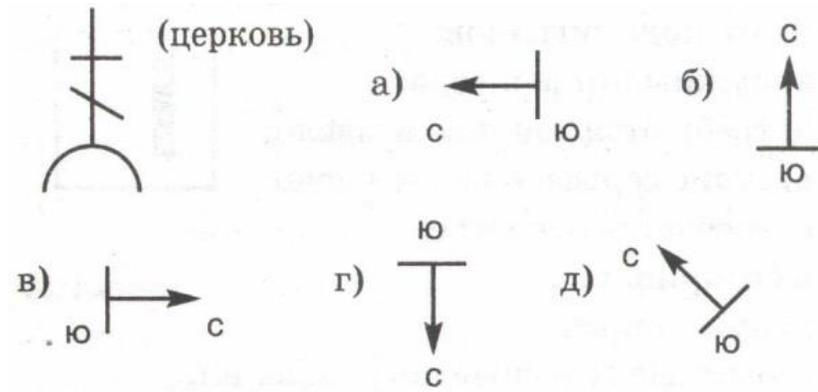
| | |
|--|--|
| <p>1</p>  | <p>6</p>  |
| <p>2</p>  | <p>7</p>  |
| <p>3</p>  | <p>8</p>  |
| <p>4</p>  | <p>9</p>  |
| <p>5</p>  | <p>10</p>  |

Тест 10

Где стоит контрольный пункт?

| | |
|---|---|
| <p>1</p>  <p>а) восточная полянка б) северная полянка в) южная полянка</p> | <p>6</p>  <p>а) западная ямка б) восточная горка в) западная горка</p> |
| <p>2</p>  <p>а) средняя микроямка б) средняя воронка в) восточная воронка</p> | <p>7</p>  <p>а) юго-западная постройка б) юго-западный угол дома в) юго-восточный угол дома</p> |
| <p>3</p>  <p>а) западный микробугорок б) западный камень в) восточный микробугорок</p> | <p>8</p>  <p>а) средний немасштабный искусственный объект б) западный немасштабный искусственный объект в) восточный немасштабный искусственный объект</p> |
| <p>4</p>  <p>а) южная яма б) западная яма в) северная яма</p> | <p>9</p>  <p>а) юго-западный камень б) юго-восточный микробугорок в) юго-восточный камень</p> |
| <p>5</p>  <p>а) восточное болото б) западный край болота в) восточный край болота</p> | <p>10</p>  <p>а) северо-восточная горка б) северо-западный край горы в) северо-западная горка</p> |

13. Определить стороны света по кресту православной церкви



1. Тесты по физической подготовке

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|--|--------------------------|-----------|---|---------|------------|------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3*10 м(с.) | | | | | | |
| 10 | 8,6 | 9,0-9,5 | 9,9 | 9,1 | 9,5 – 10,0 | 10,4 |
| 11 | 5,0 | 6,1-5,5 | 6,3 | 5,1 | 6,3-5,7 | 6,4 |
| 12 | 4,9 | 5,8-5,4 | 6,0 | 5,0 | 6,0-5,4 | 6,2 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 5,0 | 6,2-5,5 | 6,3 |
| 14 | 4,7 | 5,5 – 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9-5,4 | 6,1 |
| 15 | 4,5 | 5,3-4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,8-5,3 | 6,0 |
| 16 | 7,3 | 8,0-7,6 | 8,2 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| Подтягивание, кол-во раз | | | Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз) | | | |
| 10 | 5 | 3-4 | 1 | 16 | 8-10 | 4 |
| 11 | 8 | 4-7 | 3 | 16 | 10 – 11 | 4 |
| 12 | 9 | 5-8 | 4 | 17 | 11-12 | 4 |
| 13 | 10 | 5-9 | 4 | 17 | 11-12 | 5 |
| 14 | 11 | 6-10 | 5 | 18 | 12-13 | 5 |
| 15 | 12 | 6 – 11 | 5 | 18 | 12-13 | 5 |
| 16 | 13 | 7 - 12 | 6 | 19 | 13-15 | 6 |
| 17 | 14 | 7 – 13 | 6 | 20 | 13-15 | 6 |
| Подъём туловища за 30 с. (кол-во раз) | | | | | | |
| 10 | 21 | 11-20 | 10 | 18 | 9 – 17 | 8 |
| 11 | 22 | 11-21 | 10 | 19 | 9- 18 | 9 |
| 12 | 23 | 12-22 | 11 | 19 | 10 – 18 | 9 |
| 13 | 34 | 12-23 | 11 | 20 | 10 – 19 | 9 |
| 14 | 25 | 13-24 | 12 | 20 | 10 – 19 | 9 |
| 15 | 26 | 13-25 | 12 | 21 | 11 – 20 | 10 |
| 16 | 27 | 14 – 26 | 13 | 21 | 11-20 | 10 |
| 17 | 28 | 15 – 27 | 14 | 22 | 11 – 21 | 10 |
| Прыжки в длину с места (см) | | | | | | |
| 10 | 185 | 140 – 160 | 130 | 170 | 140 – 150 | 120 |
| 11 | 195 | 160-180 | 140 | 185 | 150-175 | 185 |
| 12 | 200 | 165-180 | 145 | 190 | 155-175 | 190 |
| 13 | 205 | 170-190 | 150 | 200 | 160-180 | 200 |
| 14 | 210 | 180-195 | 160 | 200 | 160-180 | 200 |
| 15 | 220 | 190-205 | 175 | 205 | 165-185 | 205 |
| 16 | 230 | 195-210 | 180 | 210 | 170-190 | 160 |
| 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |

2 БЛОК - ориентирование

1. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника на маркированной дистанции?

1. точка начала ориентирования
2. финиш
3. точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш

2. Вы отметились на "чужом" КП. Ваши действия?

4. бежать на финиш
5. бежать на следующий КП

Список снаряжения

- **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по пешеходному туризму**

1. Комплект спортивных карт различной местности - 50 шт.
2. Знаки КП для летнего и зимнего ориентирования – 20 шт.
3. Компостеры для отметки – 20 шт.
4. Курвиметр – 2 шт.
5. Компас – 15 шт.
6. Условные знаки топографических карт – 15 компл.
7. Учебные плакаты – компл.
8. Секундомеры – 2 шт.
9. Лыжи – 15 пар.
10. Лыжные палки – 15 пар.
11. Лыжные ботинки – 15 пар.
12. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.
13. Аптечка – 1 шт.
14. Костровое оборудование – 1 компл.
15. Палатка «Зима» – 1 шт.
16. Гент – 2 шт.
17. Топор – 2 шт.
18. Пила – 2 шт.
19. Рем набор – 1 шт.
20. Лопатка – 1 шт.
21. Верёвка расходная – 40 м., диаметром 6 мм.
22. Верёвка основная – 60 м , диаметром 10 мм или 12 мм – 2 шт.
23. Верёвка основная – 40 м., диаметром 10 мм – 6 шт.
24. Карабины - 60 шт.
25. Спусковое устройство – 12 шт.
26. Ролики – 6 шт.
27. Расходная верёвка – 60 м., диаметром 10 мм – 1 шт.
28. Жумары – 12 шт.
29. Полотно для носилок – 1 шт.

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

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Рюкзак – 1 шт | 12. Футболка – 4 шт. |
| 2. Спальник – 1 шт. | 13. КЛМН |
| 3. Коврик – 1 шт. | 14. Блокнот, ручка |
| 4. Обувь спортивная | 15. Спички в гермоупаковке |
| 5. Запасной комплект обуви | 16. Страховочная система – 1 шт. |
| 6. Головной убор | 17. Прусик – 2 шт. |
| 7. Ветрозащитная куртка | 18. Верёвка для обвязки - 6 м , диаметром 10 мм – 1 шт. |
| 8. Тренировочный костюм | 19. Карабин – 3 шт. |
| 9. Свитер | 20. Голицы – 1 пара. |
| 10. Носки шерстяные - 2 шт. | |
| 11. Носки х/б – 6 шт. | |

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., 1994. – 32 с.
3. Бардин К. – Азбука туризма. – М: Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования: Учебное пособие. – М., РГГРУ, 2003. – 98с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников. – М., 1997. – 104 с.
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.»Академия», 2001. – 208 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., 1994. – 46 с.
8. Глагольева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно – методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 328с.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско – юношеского туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 130 с.
10. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.:Советский спорт, 2003.-64с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб.2). – М, 1994. – 60 с.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981. – 232 с.
14. Лукьянов П.И. Безопасность в лыжных походах и ЧС зимних условий. – М., 1998. – 140 с.
15. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие./Т.В. Моргунова. – М.: Советский спорт, 2008.-92с.
16. Основы медицинских знаний учащихся / под. Ред. Гоголева М.И. – М., 1991. – 217 с.
17. Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: 1992. – 96 с.
18. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

Рекомендуемый список литературы для учащихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., 1994. – 32 с.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром . – М., 1994. – 46 с.
4. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973. – 143 с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие./Т.В. Моргунова. – М.: Советский спорт, 2008.-92с.
6. Садикова Н.Б. 1000+ 1 совет туристу: Школа выживания. – Мн., 2000. – 352 с.