

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**Мультиспорт**

Срок реализации: 5 лет

Уровни программы: общекультурный (базовый), углубленный,  
профессионально-ориентированный

Возраст обучающихся: от 7 лет

Луганск  
2017

Допущено  
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики  
(приказ № 481 от 21.07.2017)

Рассмотрено  
Научно-методическим советом  
Государственного учреждения Луганской Народной Республики  
«Научно-методический центр развития образования  
Луганской Народной Республики»  
(протокол № 3 от 15.06.2017)

Автор программы:

Данько Е. Б., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи»; судья национальной категории; мастер спорта по спортивному ориентированию.

Рецензенты:

Ляховченко В. А., президент общественной организации «Федерация спортивного ориентирования Луганской Народной Республики».

Портной Б. Д., заместитель директора Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значение спорта и здорового образа жизни трудно переоценить для полноценного развития гармоничной личности человека.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в системе дополнительного образования, обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении, учет индивидуальных особенностей, склонностей и интересов.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не менее 7 лет.

**Целью программы** является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий различными видами спорта туристкой направленности.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

### **Обучающие:**

- формировать представление о межпредметных связях, получать дополнительное образование по дисциплинам (топография и картография, география, экология, краеведение, физиология человека).

### **Развивающие:**

- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;

- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;

### **Воспитывающие:**

- способствовать формированию социальной активности;

- воспитывать культуру общения;

- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;

- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);

- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на обучение в творческих объединениях на протяжении 5 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Первый уровень - общекультурный (базовый), рассчитан на один год обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на знакомство обучающихся с основами общеспортивной подготовки повышение их всесторонней физической подготовки. В течение первого года обучения, обучающиеся должны получить базовые представления о спортивном ориентировании, скалолазании, спортивном туризме, а также о кросс-кантри и кроссовом беге.

Второй уровень – углубленный, рассчитан на два года обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю на протяжении первого и второго годов обучения. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, овладение основными приемами ориентирования на местности, туристской техники, скалолазания, кросс-кантри и кроссового бега, а так же получения соревновательного опыта. Во время первого и второго годов обучения углубленного уровня, обучающиеся должны углубить свои знания по видам спорта, имеющим туристскую направленность и более детально разобраться в специфике данных видов спорта. Кроме этого учащиеся

должны принять участие в соревнованиях и получить соревновательный опыт, успешно пройдя дистанцию.

Третий уровень – профессионально-ориентированный, рассчитан на обучающихся, которые прошли обучение в группах первого и второго уровней, имеют сформированный устойчивый интерес к видам спорта туристской направленности и показывают стабильные результаты. Третий уровень предполагает два года обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю на протяжении каждого года обучения.

Программа предусматривает расширение знаний полученных на 1-3 годах обучения, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня всесторонней физической подготовки. Процесс обучения и воспитания осуществляется с учётом индивидуальных возможностей, интересов, наклонностей, способностей воспитанников в разнообразных организационных формах занятий: соревнования, практика, поход и другие, учитывая заочные и дистанционные формы обучения.

Учебно-тренировочные занятия рекомендовано строить по игровому и соревновательному принципу. В период каникул необходимо увеличивать количество практических занятий.

Во время обучения в группах углубленного и профессионально-ориентированного уровней, для удовлетворения потребностей одарённых обучающихся, используется индивидуальная форма занятий. Численный состав групп, для индивидуальных занятий составляет от 1 до 5 воспитанников.

Длительность практических занятий на местности в пределах населённого пункта составляет – 4 часа. Практические занятия за пределами населённого пункта могут длиться до 8 часов в день. Суммарная длительность занятий (практических и теоретических) во время проведения учебно-тренировочных сборов, пребывания в лагерях и на соревнованиях - до 8 часов в день.

Распределение часов в данной программе является ориентировочным, руководитель творческого объединения может их изменять, планируя свою работу, учитывая особенности образовательной организации (учреждения), возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления образовательной деятельности, имеющейся материально-технической базы.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется при выполнении практических задач, теоретических зачетов, а также в форме участия в турнирах и соревнованиях территориального и республиканского уровней.

### **Прогнозируемые результаты**

Обучающиеся должны знать:

- основные моменты правил соревнований по спортивному ориентированию, скалолазанию, спортивному туризму, кросс-кантри и кроссовому бегу;
- туристские возможности родного края и других регионов;
- правила безопасности участников туристско-краеведческих походов и соревнований, при преодолении препятствий, организации бивака;
- права и обязанности участников соревнований;
- основные положения Инструкции по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью и правил соревнований по спортивному туризму;
- симптомы основных видов заболеваний и травм, которые могут произойти в походе или на соревнованиях;
- порядок действий в экстремальной (аварийной) ситуации во время соревнований, порядок оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся должны уметь

- пользоваться аварийным азимутом;
- ориентироваться на местности;

- преодолевать дистанции по спортивному туризму, скалолазанию и спортивному ориентированию;

- вязать узлы, которые применяются в туристских походах и на соревнованиях;

- уметь брать азимут;

- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;

- бережно относиться к оборудованию и снаряжению;

- оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(общекультурный уровень, 1 год обучения – 216 часов)

№п./п	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	12	12	0
2	Краеведение	8	2	6
3	Первая медицинская помощь	8	6	2
4	Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу.	10	10	0
5	Основы туристской подготовки	30	2	28
6	Основы подготовки ориентировщиков	35	6	29
7	Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности	8	4	4
8	Проблема допинга в спорте	2	2	0
9	Физическая подготовка	95	2	93
10	Тестирование технической и физической подготовки	8	0	8
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Основы подготовки ориентировщиков», «Основы туристской подготовки» и			



	«Физическая подготовка»			
	<b>ВСЕГО:</b>	216	46	170

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности, комплектование кружка(12 часов)**

*Теоретические занятия:* знакомство детей с деятельностью кружка. Показ агитационных материалов. Проведение инструктажей по технике безопасности.

### **2. Краеведение (8 часов)**

*Теоретические занятия:* Известные жители твоего населённого пункта.

*Практические занятия:* проведение экскурсий по родному краю. Посещение музеев, памятников и других памятных мест.

### **3. Первая медицинская помощь (8 часов)**

*Теоретические занятия:* общие требования к оказанию первой медицинской помощи. Первая помощь при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, тепловой удар, солнечный удар).

*Практические занятия:* оказание первой помощи при различных видах травм.

### **4. Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу (10 часов).**

*Теоретические занятия:* обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Виды соревнований. Дисквалификация спортсмена, причины дисквалификации.

### **5. Основы туристской подготовки (30 часов)**

*Теоретические занятия:* общее понятие о туризме, как виде спорта.

*Практические занятия:* организация бивака (постановка палатки, место для кострища, разведение костра). Изучение базовых узлов (воздушная петля, прямой, проводник, схватывающий, восьмёрка и т.п.).

Преодоление простых препятствий в спортивном походе, путешествии, соревнованиях. Участие в простых формах туристической деятельности (слет, поход, соревнования, туриада).

## **6. Основы подготовки ориентировщиков (35 часов)**

**Теоретические занятия:** изучение условных знаков спортивных карт. правила работы с картой и компасом. Масштаб. Сечение рельефа. Основные приёмы работы с картой и компасом (ориентирование по линейным ориентирам, ориентирование по площадным ориентирам). Способы измерения расстояния на карте и на местности.

**Практические занятия:** овладение основными приёмами работы с картой и компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью. Факторы, которые влияют на точность измерения расстояний. Определение точки местонахождения. Преодоление простейших дистанций по спортивному ориентированию.

## **7. Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности (8 часов)**

**Теоретические занятия:** снаряжение, используемое при преодолении дистанций по спортивному ориентированию, скалолазанию, спортивному туризму, кросс-кантри и кроссовому бегу. Подбор одежды и обуви в зависимости от условий, в которых будут проводиться соревнования, а также погодных условий. Необходимое оборудование для проведения тренировок.

**Практические занятия:** практическое знакомство с оборудованием, используемым для проведения соревнований. Апробация снаряжения в различных условиях.

## **8. Проблема допинга в спорте (2 часа)**

**Теоретические занятия:** понятие допинга, виды допинга. Деятельность WADA (World Anti-Doping Agency). Сущность проблемы допинга и борьбы с ним.

## **9. Физическая подготовка (95 часов)**

**Теоретические занятия:** значение физической подготовки. Главные физические качества, влияющие на результат в спортивном ориентировании, спортивном туризме, скалолазании, кросс-кантри и кроссу.

**Практические занятия:** общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности. Ускорения. Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю ит.п.).

Прыжковые упражнения различной степени сложности. Специальные беговые упражнения, направленные на развитие правильной техники бега.

Упражнения на укрепление различных групп мышц (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра ит.д.).

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок.

Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах. Упражнения на развитие координации движений.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

## **10. Тестирование технической и физической подготовки (8 часов)**

**Практические занятия:** проведение тестов направленных на контроль физической подготовки (беговые, прыжковые и силовые нормативы), а также тестирование технической подготовки путём преодоления различных по своей сложности тестовых дистанций).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(углубленный уровень, 1 год обучения – 324 часа)

№п./п	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	2	2	0
2	Краеведение	8	2	6
3	Первая медицинская помощь	14	8	6
4	Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу.	10	10	0
5	Основы туристской подготовки	40	2	38
6	Основы подготовки ориентировщиков	50	6	44
7	Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности	12	6	6
8	Проблема допинга в спорте	2	2	0
9	Физическая подготовка	170	2	168
10	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Основы подготовки ориентировщиков», «Основы туристской подготовки» и			

	«Физическая подготовка»			
	<b>ВСЕГО</b>	324	40	284

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности, комплектование кружка(2 часа)**

*Теоретические занятия:* анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности знакомство детей с деятельностью кружка.

### **2. Краеведение (8 часов)**

*Теоретические занятия:* известные жители твоего населённого пункта.

*Практические занятия:* проведение экскурсий по изучению родного края. Посещение музеев, памятников и других памятных мест.

### **3. Первая медицинская помощь (14 часов)**

*Теоретические занятия:* общие требования к оказанию первой медицинской помощи. Первая помощь при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, тепловой удар, солнечный удар). Профилактическое закрепление суставов и связок спортсмена. Тейпирование и его значение в спортивной подготовке.

*Практические занятия:* оказание первой помощи при различных видах травм и патологических состояниях во время соревнований и после.

### **4. Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу (10 часов).**

*Теоретические занятия:* обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Виды соревнований. Дисквалификация спортсмена, причины дисквалификации.

### **5. Основы туристской подготовки (40 часов)**

*Теоретические занятия:* виды туризма и особенности преодоления дистанций по различным видам туризма.

**Практические занятия:** организация бивака (постановка палатки, место для кострища, разведение костра). Изучение базовых узлов (воздушная петля, прямой, проводник, схватывающий, восьмёрка и т.п.).

Туристический карабин и его область применения. Спусковые и страховочные устройства.

Преодоление простых препятствий в спортивном походе, путешествии, соревнованиях. Участие в простых формах туристической деятельности (слет, поход, соревнования, туриада).

## **6. Основы подготовки ориентировщиков (50 часов)**

**Теоретические занятия:** изучение условных знаков спортивных карт. Правила работы с картой и компасом. Масштаб. Сечение рельефа. Основные приёмы работы с картой и компасом (ориентирование по линейным ориентирам, ориентирование по площадным ориентирам). Способы измерения расстояния на карте и на местности.

**Практические занятия:** овладение основными приёмами работы с картой и компасом. Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью.

Упражнения, направленные на выбор правильного маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности. Развитие специализированного восприятия ориентировщика: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Факторы, которые влияют на точность измерения расстояний.

Преодоление простейших дистанций по спортивному ориентированию.

## **7. Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности (12 часов)**

**Теоретические занятия:** подбор снаряжения в зависимости от условий соревнований и тактического плана в различных видах спорта туристской направленности.

Подбор обуви в зависимости от состояния грунта.

Необходимая экипировка и оборудование для проведения тренировок.

**Практические занятия:** практическое знакомство с оборудованием, используемым для проведения соревнований. Апробация снаряжения и экипировки в различных условиях.

## **8. Проблема допинга в спорте (2 часа)**

**Теоретические занятия:** понятие допинга, виды допинга. Деятельность WADA (World Anti-Doping Agency). Сущность проблемы допинга и борьбы с ним.

## **9. Физическая подготовка (170 часов)**

**Теоретические занятия:** значение физической подготовки. Главные физические качества, влияющие на результат в спортивном ориентировании, спортивном туризме, скалолазании, кросс-кантри и кроссу.

**Практические занятия:** общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности. Ускорения. Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю ит.) д.

Упражнения на укрепление различных групп мышц (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра ит.д.).

Прыжковые упражнения различной степени сложности. Специальные беговые упражнения, направленные на развитие правильной техники бега.

Упражнения на растягивание различных групп мышц и. связок.

Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах. Упражнения на развитие координации движений.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

## **10. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)**

**Практические занятия:** проведение тестов направленных на контроль физической подготовки (беговые, прыжковые и силовые нормативы), а так же тестирование технической подготовки путём преодоления различных по своей сложности тестовых дистанций).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(углубленный уровень, 2 год обучения – 324 часа)

№п./ п.	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	2	2	0
2	Краеведение	8	2	6
3	Первая медицинская помощь	14	6	8
4	Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу.	8	8	0
5	Основы туристской подготовки	40	0	40
6	Основы подготовки ориентировщиков	50	0	50
7	Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности	8	4	4
8	Проблема допинга в спорте	2	2	0
9	Морально-волевая подготовка	6	6	0
10	Физическая подготовка	170	0	170
11	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Основы подготовки ориентировщиков», «Основы туристской			



	подготовки» и «Физическая подготовка»			
	<b>ВСЕГО</b>	324	30	294

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности, комплектование кружка(2 часа)

*Теоретические занятия:* анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности знакомство детей с деятельностью кружка.

### 2. Краеведение (8 часов)

*Теоретические занятия:* наиболее значимые даты для твоего населённого пункта..

*Практические занятия:* проведение экскурсий по памятным местам Вашего населённого пункта. Посещение музеев, памятников и других памятных мест.

### 3. Первая медицинская помощь (14 часов)

*Теоретические занятия:* общие требования к оказанию первой медицинской помощи. Первая помощь при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, тепловой удар, солнечный удар). Профилактическое закрепление суставов и связок спортсмена. Тейпирование и его значение в спортивной подготовке.

*Практические занятия:* наложение повязок при различных травмах. Способы тейпирования. Тейпирование при травмах и профилактическое тейпирование.

### 4. Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу (8 часов).

*Теоретические занятия:* обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Виды соревнований. Дисквалификация спортсмена, причины дисквалификации.

### 5. Основы туристской подготовки (40 часов)

*Практические занятия:* преодоление туристических препятствий. Базовые туристические узлы(воздушная петля, прямой,

проводник, схватывающий, восьмёрка и т.д.). Использование узлов для преодоления различных видов препятствий.

Использование спусковых устройств в различных условиях. Рациональный подбор туристского снаряжения для преодоления различных препятствий.

Участие в простых формах туристической деятельности (поход, соревнования, туриада).

## **6. Основы подготовки ориентировщиков (50 часов)**

*Практические занятия:* отработка скоростного и безошибочного выставления карты на север. Оптимизация действий на картораздаточном пункте.

Совершенствование основных приёмов работы с картой и компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании.

Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью.

Упражнения, направленные на выбор оптимального маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Азимут, точный и грубый. Целесообразность использования точного азимута на дистанции.

Совершенствование специализированного ориентировщиков: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Определение точки местонахождения.

Преодоление простых дистанций по спортивному ориентированию.

## **7. Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности (8 часов)**

*Теоретические занятия:* использование различных видов снаряжения в зависимости от тактического плана в скалолазании, спортивном ориентировании, спортивном туризме, кросс-кантри и кроссовом беге.

Необходимая экипировка и оборудование для проведения тренировок.

**Практические занятия:** Апробация снаряжения и экипировки в различных условиях. Тестирование различного оборудования при решении разнообразных технических задач.

## **8. Проблема допинга в спорте (2 часа)**

**Теоретические занятия:** понятие допинга, виды допинга. Деятельность WADA (World Anti-Doping Agency). Сущность проблемы допинга и борьбы с ним.

## **9. Морально-волевая подготовка (6 часов)**

**Теоретические занятия:** значение морально-волевых качеств спортсмена в спорте. Психологические аспекты подготовки спортсмена к старту. Аутогенная тренировка и её роль при подготовке к ответственному старту.

## **10. Физическая подготовка (170 часов)**

**Практические занятия:** общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности, разминочный, заминочный бег. Ускорения и интервальная работа, фартлек.

Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге и т.д.). Прыжковые упражнения различной степени сложности. Специальные беговые упражнения, направленные на развитие правильной техники бега.

Упражнения на укреплениеразличных группмышц(пресс,спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и т.д.).

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок.

Упражнения, направленные на укрепление связок и сухожилий.

Общеразвивающиеупражнениянаправленныенаповышение подвижности в суставах.

Техника езды на велосипеде в различных условиях. Техника скоростного спуска на велосипеде на различных грунтах и при различных погодных условиях.

Упражнения,направленныенаразвитиебыстроты,ловкостии координации движений. Бег по зарослям, бег в гору с экстремальным градиентом.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

### **11. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)**

**Практические занятия:** проведение тестов направленных на контроль физической подготовки (беговые, прыжковые и силовые нормативы), а также тестирование технической подготовки путём преодоления различных по своей сложности тестовых дистанций).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**(профессионально-ориентированный уровень 4-5 год обучения**  
**432 часов)**

№п. /п.	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числ	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	2	2	0
2	Краеведение	8	2	6
3	Первая медицинская помощь	14	6	8
4	Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу. Судейская практика.	20	4	16
5	Техническая подготовка туриста	40	0	40
6	Техническая подготовка ориентировщика	70	0	70
7	Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности	8	4	4
8	Проблема допинга в спорте	2	2	0
9	Морально-волевая подготовка	6	6	0
10	Физическая подготовка	174	0	174
11	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
12	Индивидуальная работа с кружковцами	72	0	72
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Основы подготовки ориентировщиков», «Основы туристской подготовки» и «Физическая подготовка»			
	<b>ВСЕГО</b>	432	26	406

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности, комплектование кружка(2 часа)**

*Теоретические занятия:* анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности знакомство детей с деятельностью кружка.

### **2. Краеведение (8 часов)**

*Теоретические занятия:* наиболее значимые даты и личности для твоего населённого пункта.

*Практические занятия:* проведение экскурсий по памятным местам Вашего населённого пункта. Посещение памятников и музеев.

### **3. Первая медицинская помощь (14 часов)**

*Теоретические занятия:* общие требования к оказанию первой медицинской помощи. Первая помощь при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, тепловой удар, солнечный удар). Профилактическое закрепление суставов и связок спортсмена. Тейпирование и его значение в спортивной подготовке.

*Практические занятия:* наложение повязок при различных травмах. Способы тейпирования. Тейпирование при травмах и профилактическое тейпирование.

### **4. Основы правил соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, скалолазанию, кросс-кантри и кроссовому бегу. Судейская практика (20 часов).**

*Теоретические занятия:* обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Нормы поведения судьи на соревнованиях. Судейские должности.

*Практические занятия:* Участие в судействе соревнований на различных судейских должностях. Получение судейского опыта на соревнованиях.

### **5. Техническая подготовка туриста (40 часов)**

**Практические занятия:** техника преодоления различных туристических препятствий. Преодоление туристических препятствий. Скоростное вязание туристических узлов.

Участие в простых формах туристической деятельности (поход, соревнования, туриада).

Оптимальный подбор снаряжения для преодоления различных препятствий.

Обустройство бивуака. Составление рационального меню во время туристического похода.

Установка палатки. Правила укладки рюкзака.

## **6. Техническая подготовка ориентировщика (70 часов)**

**Практические занятия:** совершенствование приёмов работы с картой и компасом в различных тактико-технических ситуациях.

Выполнение упражнений направленных на совершенствование техники «чтения» карты.

Упражнения, направленные на выбор правильного маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Азимут, точный и грубый. Целесообразность использования точного азимута на дистанции.

Упражнения, направленные на развитие умения правильно генерализировать карту.

Совершенствование навыка правильного выбора «привязки» для захода на контрольный пункт.

Определение точки местонахождения.

Преодоление различных по сложности дистанций по спортивному ориентированию.

Игры и упражнения, которые влияют на развитие памяти, внимания, мышления применительно к спортивному ориентированию.

## **7. Снаряжение, экипировка и оборудование для различных видов спорта туристской направленности (8 часов)**

*Теоретические занятия:* использование различных видов снаряжения в зависимости от тактического плана в скалолазании, спортивном ориентировании, спортивном туризме, кросс-кантри и кроссовом беге.

Необходимая экипировка и оборудование для проведения тренировок.

*Практические занятия:* Апробация снаряжения и экипировки в различных условиях. Тестирование различного оборудования при решении разнообразных технических задач.

## **8. Проблема допинга в спорте (2 часа)**

*Теоретические занятия:* понятие допинга, виды допинга. Деятельность WADA (World Anti-Doping Agency). Сущность проблемы допинга и борьбы с ним.

## **9. Морально-волевая подготовка (6 часов)**

*Теоретические занятия:* значение морально-волевых качеств спортсмена в спорте. Взаимоотношение с соперниками до, во время и после соревнований. Психологические аспекты подготовки спортсмена к старту. Аутогенная тренировка и её роль при подготовке к ответственному старту.

## **10. Физическая подготовка (174 часов)**

*Практические занятия:* общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности и продолжительности. Бег с различным ритмом. Специальные беговые упражнения, направленные на совершенствование техники бега.

Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю и т.д.). Прыжковые упражнения различной степени сложности.

Скоростная езда на велосипеде по различному грунту и рельефу.

Упражнения на укрепление различных групп мышц с использованием веса своего тела (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и т.д.).



Укрепление связок и сухожилий, комплекс упражнений направленный на предотвращение травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение подвижности в суставах и на повышение амплитуды движений. Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости и координации движений. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет. Участие в различных соревнованиях направленных на развитие, как общей, так и специальной выносливости.

### **11. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)**

**Практические занятия:** проведение тестов направленных на контроль физической подготовки (беговые, прыжковые и силовые нормативы), а также тестирование технической подготовки путём преодоления различных по своей сложности тестовых дистанций).

### **13. Индивидуальная работа с кружковцами (72 часа)**

**Практические занятия:** индивидуальные занятия с одарёнными учащимися кружка, для совершенствования их навыков и знаний. Тактический разбор предстоящих соревнований, а также подробный анализ прошедших стартов.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методическая разработка «Изучение условных знаков по спортивному ориентированию».

Методическая разработка «Генерализация карты в спортивном ориентировании».

Проекты приказов, Положения, Условия проведения Чемпионатов ЛНР по спортивному ориентированию.

Материалы по особенностям организации работы кружков спортивного ориентирования.

Методические рекомендации «Обучение умению генерализации спортивной карты во время движения по дистанции спортивного ориентирования».

Методична збірка «Сутність процесу виховання та нові підходи до його здійснення».

## **ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Примеры генерализации карт.

Иллюстрации к упражнению «Перевертыши».

Карты к упражнениям «По памяти от столба», «Дистанция по памяти», «От столба до столба», «За лидером».

Фотоматериалы по проведению Чемпионатов ЛНР по спортивному ориентированию, городских, школьных соревнований по спортивному ориентированию и др.

Учебные топографические карты.

«Рельефная топографическая учебная карта».

Плакат: «Условные знаки спортивных карт».

Набор карт для спортивного ориентирования г. Луганска и его

окрестностей.

Тесты для проверки знаний по спортивному ориентированию.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ  
ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И  
СНАРЯЖЕНИЯ**

1. Знаки контрольных пунктов (КП) – 20 шт.
2. Электронная отметка 1 комплект.
3. Компас спортивный – 15 шт.
4. Линза для спортивного компаса – 15 шт.
5. Легендодержатель – 15 шт.
6. Верёвка диаметром 10 мм – 300 м.
7. Верёвка диаметром 6 мм – 100 м.
8. Карабины туристические – 50 шт.
9. Спусковые устройства – 10 шт.
10. Страховочная система – 15 шт.
11. Беговой костюм для спортивного ориентирования – 15 шт.
12. Полотнища старт и финиш – 1 шт.
13. Лента оградительная – 200 метров. Тент – 1 шт.
14. Аптечка медицинская – 1 комплект.
15. Котлы туристские – 3 шт.
16. Рюкзаки туристические – 15 шт.
17. Спальники – 15 шт.
18. Коврики туристические – 15 шт.
19. Компостер – 20 шт.
20. Электронные чипы для отметки – 15 шт.

## Список литературы

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Константинов Ю. С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва для объединений дополнительного образования детей. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
4. Краснов В. Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
5. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М., 1984.
6. Программы общеобразовательных школ. – К., 1998.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. (Туризм и краеведение). – М.: Просвещение, 1984.
8. Пронтишева Л. П. Истоки мастерства. – М.: О-Вестник, 1990.
9. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
10. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., 2000.