

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО:

ГОУ ДПО «ДонРИДПО»
Протокол заседания Ученого совета

от _____ 20 ____ № _____

УТВЕРЖДЕНО:

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики

Приказ от _____ 20 ____ № _____

Образовательная программа дополнительного образования детей
«Юные судьи по спортивному (пешеходному) туризму»
(этап совершенствования)

возраст обучающихся: 14 – 17 лет
срок реализации: 2 года

Автор:

Жуков Александр Владимирович,
методист туристско-спортивного отдела
Учреждения дополнительного образования
«Донецкий Республиканский Центр туризма и
краеведения учащейся молодежи»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско-спортивной направленности одно из главных мест занимает детско-юношеский туризм.

Спортивный туризм - вид спорта, который культивируется в странах ближнего зарубежья и используется в качестве разнопланового воспитательного средства, которое развивает духовные, интеллектуальные качества, формирует позитивные черты характера (ответственность, мужество, настойчивость), физическую силу, выносливость, удовлетворяет интересы детей в изучении родного края, его достопримечательностей истории и культуры, формирует национальное сознание, самоутверждение, сочетает отдых со спортом, способствует воспитанию у детей лучших человеческих качеств.

Возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы творческих объединений и кружков, обучающихся организаций дополнительного образования туристско-спортивного направления.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Организация и проведение соревнований способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности учащихся, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом.

Программа «Юные судьи по спортивному (пешеходному) туризму» направлена на подготовку судей среди обучающихся, занимающихся спортивным (пешеходным) туризмом, окончившие обучение по курсу образовательной программы начального и среднего этапов - «Спортивный (пешеходный) туризм».

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Конституция Донецкой Народной Республики.
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (ст.72).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22 июня 2015 г. № 94.

- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815.
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 года № 832.
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.
- Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью».
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 24.03.2015 г. № 85 «Об организации и проведении туристских походов и экспедиций с учащейся и студенческой молодежью».

Новизна данной образовательной программы состоит в оптимальном построении комплексного образовательного процесса в области судейства по спортивному (пешеходному) туризму и обеспечивает логику воспитания и обучения спортивных судей среди учащихся, занимающихся спортивным туризмом. В ходе обучения, обучающиеся знакомятся с основами организации и проведения различных соревнований по спортивному (пешеходному) туризму. Одним из значимых аспектов обучения является участие в подготовке и судействе соревнований, проводимых в своем образовательном учреждении, городе. Это предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Юные судьи по спортивному (пешеходному) туризму» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Актуальность программы заключается в том, что программа носит образовательно-развивающий характер и помогает решить не только

воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.). Способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что спортивный (пешеходный) туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей малой родины, занятия в объединении «Юные судьи по спортивному (пешеходному) туризму» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Формы занятий, а также методы образовательной деятельности по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции. Все это отвечает актуальным вопросам современного воспитания личности, а также помогает обучающимся определиться в выборе будущей профессии: педагога дополнительного образования, судьи соревнований по спортивному туризму, спасателя Министерства чрезвычайных ситуаций, альпиниста промышленника, методиста по туризму и т. п.

Целью образовательной программы является формирование у обучающихся компетенций судей спортивных соревнований, совершенствование знаний и навыков в области спортивного (пешеходного) туризма.

Для достижения цели в процессе реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные (предметные) задачи:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному (пешеходному) туризму, основам оказания первой доврачебной помощи и умению их использовать в практической деятельности при проведении соревнований;
- познакомить с основами судейства соревнований по спортивному (пешеходному) туризму;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки судей по спортивному туризму.

Развивающие (метапредметные) задачи:

- развивать познавательную активность обучающихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества обучающихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- создать условия для развития интереса к участию в организации соревнований.

Воспитательные задачи (личностные):

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать у обучающихся патриотические и нравственные ценности и идеалы;
- воспитывать чувство гордости за историческое прошлое малой родины;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, трудолюбие, инициативность, ответственность и т.д.).

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип совместной деятельности, в процессе которой обучающиеся находятся в определенных взаимоотношениях и взаимной ответственности;
- принцип систематичности и последовательности, способствующий применению полученных знаний на практике;
- принцип прочности, обеспечивающий закрепление пройденного теоретического материала в ходе практической деятельности;
- принцип наглядности, предполагающий использование наглядных пособий, иллюстраций, дополнительной научной и справочной литературы, ИКТ;
- принцип креативности, направленный на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности в процессе

учебной деятельности;

- принцип сознательности и активности, предполагающий проявление на занятиях активности, сознательное освоение теоретического материала, осознание и понимание конкретных фактов, сведений, терминов, понятий;
- принцип уважения личности и позиции ребенка, умение сочетать высокую требовательность к обучающемуся с уважением его человеческого достоинства.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа направлена на формирование системного мышления, навыков по спортивному (пешеходному) туризму, знаний и умений в объеме начальной подготовки судей по спортивному туризму. Данная программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы. Программа рассчитана на два года обучения (этап совершенствования) для обучающихся в возрасте 14 - 17 лет. Первый и второй год обучения рассчитан на 6 часов в неделю (216 часов в год). В зависимости от уровня подготовки обучающихся, с целью подготовки юных туристов-спортсменов к участию в республиканских, международных соревнованиях, судейству соревнований в должности судей (помощников судей) службы дистанции или помощников главного секретаря, возможно проведение занятий с нагрузкой 9 часов в неделю (324 часа в год).

Наполняемость групп на первом и втором годах обучения – 10 человек (в соответствии с учебным планом учреждения).

По окончании срока обучения, предусмотренного данной программой, обучающиеся, освоившие её, получают свидетельство о дополнительном образовании.

Условия набора обучающихся.

1-й год обучения: в кружке имеют право заниматься обучающиеся, которые закончили обучение и успешно овладели знаниями и умениями образовательной программы начального и среднего этапов - «Спортивный (пешеходный) туризм» (4 года обучения) и прошедшие входное собеседование.

2-й год обучения: зачисляются обучающиеся, получившие необходимую подготовку в группах первого года обучения, включая прохождение выходного контроля (тестирования) и прошедшие входное собеседование.

Предусмотрены условия дополнительного набора детей в кружок первого и второго годов обучения на основе, разработанного педагогом дополнительного образования, соответствующего входного тестирования и собеседования.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, из расчета два раза в неделю по три часа – при нагрузке 6 часов в неделю или три раза в неделю по три часа – при нагрузке 9 часов в неделю. Продолжительность одного часа занятий – 45 минут.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учреждения, в котором работают кружки, может вносить изменения в распределение часов внутри соответствующего раздела программы. При этом разделы программы и общее количество часов, отведенное на них, остаются неизменными.

Формы организации занятий. Занятия проводятся в группах. Вместе с групповыми, коллективными, фронтальными (работа по подгруппам) формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к соревнованиям, слетам, конкурсам и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения, согласно творческим способностям, одарённости, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

Работа кружка организовывается в форме теоретических и практических занятий. Проводятся учебные занятия в кабинете, спортивном зале и на местности. Распределение учебных часов на практические занятия в помещении и практические занятия на местности зависит от наличия специально оборудованного учебного кабинета и погодных условий. Ориентировочное соотношение теоретических и практических часов - 1:6.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные **методы обучения**:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному (пешеходному) туризму).

Данные методы можно применять как в традиционной, так и в интерактивной форме.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия.

Формы проведения занятий: экскурсии, практические занятия, учебно-тренировочные занятия и сборы, соревнования, являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. Необходимым условием организации экскурсий, практических занятий и соревнований на местности является соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

При планировании экскурсий, практических занятий, путешествий, учебно-тренировочных сборов и соревнований во внимание берутся сезонные изменения погоды, наличие необходимого снаряжения и помещений, особенности календаря соревнований, дополнительные возможности для реализации запланированных мероприятий во время каникул и т.д. В зависимости от этого распределение часов на разные виды подготовки может быть перераспределено в рамках общего количества часов. Так, в каникулярный период и во время официальных соревнований необходимо увеличить количество учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность учебных, учебно-тренировочных и практических занятий – не более 3 часов в день; экскурсий – до 4 часов; учебно-тренировочных сборов, соревнований – до 8 часов; однодневного похода, путешествия – 8 часов; двухдневного похода, путешествия – 14 часов; трехдневного похода, путешествия – 22 часа.

Во время проведения практических занятий обучающиеся приобретают технические и тактические навыки по спортивному (пешеходному) туризму; совершенствуют способы и приёмы преодоления искусственных и естественных преград, ориентирования на местности, определения местонахождения, учатся применять свои умения и навыки при проведении тренировок и судействе соревнований различного уровня.

Разделы учебно-тематического плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка. Для закрепления и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков предусмотрено проведение летних учебно-тренировочных сборов, участие в соревнованиях и/или походе (вне сетки учебных часов).

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны усовершенствовать свои знания и умения, как спортсмены, а также знать

основные понятия начальной судейской подготовки соревнований, понимать специфику судейства в различных видах соревнований по туризму, уметь использовать полученные знания и умения в судействе на соревнованиях, владеть навыками судейства в различных судейских бригадах и службах.

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Планируемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом и отличаются по годам обучения.

В результате освоения программы **первого года обучения**, занимающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

Обучающиеся должны знать:

- нормативно-правовую базу организации соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- требования «Единой спортивной классификации» по неолимпийским видам спорта (по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму;
- правила безопасности во время тренировок, соревнований по спортивному туризму и ориентированию, путешествий, экскурсий;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- базовые навыки спортсмена-ориентировщика;
- основные технические приемы в спортивном (пешеходном) туризме;
- основы тактики туристского пешеходного похода и прохождения дистанции на соревнованиях по (пешеходному) туризму;
- первоначальные знания о судействе спортивных соревнований;
- особенности подготовки и судейства соревнований;
- основы охраны природы на соревнованиях;
- составляющие части положения о соревнованиях;
- права и обязанности спортивных судей и секретарей по (пешеходному) туризму;
- основные нарушения (штрафы) при прохождении дистанций соревнований по (пешеходному) туризму;
- состав главной судейской коллегии;
- права и обязанности руководителя, заместителя (помощника) руководителя путешествий;

- принципы и порядок классификации туристских спортивных походов и дистанций соревнований;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Обучающиеся должны уметь:

- разрабатывать тактику движения в пешеходном походе и при прохождении дистанции на соревнованиях по (пешеходному) туризму;
- преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;
- организовывать безопасное прохождение препятствий и страховку участников при их прохождении;
- выполнять основные базовые приемы в спортивном ориентировании;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- транспортировать пострадавшего в различных ситуациях и с разными травмами;
- участвовать в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному (пешеходному) туризму в подготовительном и основном этапах.

В результате освоения программы **второго года обучения**, занимающиеся должны обладать следующими знаниями и умениями.

Обучающиеся должны знать:

- требования «Единой спортивной классификации»;
- Правила соревнований по спортивному ориентированию;
- Положение о спортивных судьях;
- Положение о судьях по спортивному туризму;
- Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму, содержание его разделов;
- виды соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике;
- порядок присвоения спортивных разрядов и званий;
- тактико-технические приемы в спортивном (пешеходном) туризме и ориентировании;
- основные этапы подготовки и судейства соревнований;
- права и обязанности спортивных судей;
- основы безопасности при проведении соревнований;

- организацию медицинского обеспечения соревнований;
- права и обязанности врача соревнований;
- состав и обязанности членов главной судейской коллегии;
- принцип определения результатов и формирование протокола результатов соревнований;
- правила по выбору места предстоящих соревнований с учетом возрастных групп, класса дистанций;
- основы планирования дистанций с учетом вида соревнований и класса сложности;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при острых состояниях.

Обучающиеся должны уметь:

- в совершенствовании владеть тактико-техническими приемами в спортивном (пешеходном) туризме;
- выполнять основные технические приемы в спортивном ориентировании;
- разбираться в сложных вопросах организации страховки, сопровождения;
- четко формулировать нарушения при прохождении участников по дистанции, согласно таблицы штрафов;
- готовить Условия прохождения дистанций в электронном варианте (помогать начальнику дистанции);
- определять класс и ранг дистанции, выполнение разрядных нормативов;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях;
- участвовать в течение года в судействе соревнований по спортивному (пешеходному) туризму в роли судьи на старте, финише, этапа дистанции, помощника начальника дистанции;

В результате изучения программы **двухлетнего обучения**, обучающиеся должны получить необходимые знания и умения по планированию дистанций, как на местности, так и на компьютере (в электронном варианте). Оказывают помощь в постановке дистанций на местности, проходят тестирование по теоретическим темам программы. Также должны участвовать при подготовке и проведении соревнований в качестве помощника начальника дистанции, судей на этапе дистанции, старте, финише.

Значительную роль в реализации программы играет **диагностика результатов и контроль качества** учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В начале учебного года рекомендуется провести входной контроль в форме беседы, с целью определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся.

В течение всего учебного года, для определения степени усвоения обучающимися учебного материала, повышения ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении, проводится педагогическое наблюдение, опрос, теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному (пешеходному) туризму и ориентированию, окружающему миру, по общефизической подготовке, по специальной физической подготовке. Для определения результатов обучения наиболее приемлемой формой контроля является участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях в качестве спортсмена или судьи.

В конце учебного года и курса обучения проводится итоговый контроль, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов преодоления препятствий рекомендуется проводить тренировочные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Обучающиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному (пешеходному) туризму отводится соревновательному методу. Обучающиеся участвуют в качестве волонтеров и юных судей спортивных соревнований в подготовке и проведении соревнований различного уровня.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Обучающиеся должны участвовать в соревнованиях по (пешеходному) туризму в качестве спортсмена и судьи на дистанциях I–III класса, туристском походе 2 степени сложности – II категории сложности; должны выполнить нормативы не ниже III-го спортивного разряда (1-го юношеского спортивного разряда) по спортивному туризму; также могут выполнить требования судейской квалификации «судья по спорту» (вида спорта «Спортивный туризм»).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	В том числе	
			теоретич.	практич.
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I				
Вступительная часть		5	5	-
1.1	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка	1	1	-
1.2	Развитие спортивного туризма на современном этапе. Календарь спортивных соревнований. Нормативно-правовая база организации соревнований по спортивному туризму	1	1	-
1.3	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
1.4	Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью	1	1	-
РАЗДЕЛ II				
Топография. Основы спортивного ориентирования		16/22	6	10/16
2.1	Топографическая подготовка	4/6	2	2/4
2.2	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»	2	2	-
2.3	Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании	10/14	2	8/12
РАЗДЕЛ III				
Техника и тактика спортивного (пешеходного) туризма		40/64	9/11	31/53
3.1	Организация, проведение и зачет спортивного похода.	4	2	2
3.2	«Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму»	4/6	2	2/4

3.3	Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном (пешеходном) туризме	30/52	4/6	26/46
3.4	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	2	1	1
РАЗДЕЛ IV Основы судейства соревнований по спортивному (пешеходному) туризму		33/53	13/19	20/34
4.1	Правила вида спорта «Спортивный туризм»	2/3	2/3	-
4.2	Подготовка соревнований	4/6	2/3	2/3
4.3	Работа судейской коллегии	16/28	8/12	8/16
4.4	Охрана природы на соревнованиях	2	1	1
4.5	Участие в судействе соревнований	9/14	-	9/14
РАЗДЕЛ V Физическая культура и безопасность жизнедеятельности		38/64	4	34/60
5.1	Общая физическая подготовка	16/28	1	15/27
5.2	Специальная физическая подготовка	14/26	1	13/25
5.3	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	8/10	2	6/8
РАЗДЕЛ VI Краеведение		8	4	4
6.1	Направления краеведческого движения	2	2	-
6.2	Природа, история и культура родного края	6	2	4
РАЗДЕЛ VII Участие в массовых мероприятиях		70/102	-	70/102
7.1	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному (пешеходному) туризму. Участие в походах, слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта	70/102	-	70/102
РАЗДЕЛ VIII Итоговые мероприятия		6	2	4
8.1	Участие в контрольных соревнованиях	4	-	4
8.2	Итоговое занятие	2	2	-

8.3	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		216/324	43/51	173/273

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (5 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (1 час)

Анализ участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах в период летних каникул. Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов и соревнований.

1.2. Развитие спортивного туризма на современном этапе. Календарь спортивных соревнований. Нормативно-правовая база организации соревнований по спортивному туризму (1 час)

История развития спортивного туризма. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному туризму:

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- Концепция развития дополнительного образования детей;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- Организация и проведение экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей;
- Единая спортивная классификация;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму.

Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях.

1.3. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации занятий, тренировок, сборов, походов, экскурсий.

Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Соответствие подготовки (опыту) участников к классу дистанции. Основные требования к специальному снаряжению (каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, спусковые устройства и т.п.). Инструктаж по технике безопасности.

1.4. Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью (1 час)

«Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.), содержание Инструкции. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя группы. Требования по формированию туристской группы (возраст, туристский опыт, количественный состав участников). Туристская маршрутно-квалификационная комиссия и контрольно-спасательная служба.

РАЗДЕЛ II

Топография. Основы спортивного ориентирования (16/22 часов)

2.1. Топографическая подготовка (4/6 часов)

Топографические и спортивные карты (углубление знаний). Масштаб карты, условные топографические знаки, рельеф местности. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды картографических материалов, которые используют во время туристских походов. Понятие «крутизна склонов». Практическое значение для туристов - умение определять по карте крутизну склонов и выстраивать профиль рельефа избранного маршрута. Последовательность построения профиля рельефа.

Способы определения направления склона. Понятие «магнитное склонение», азимуты действительный и магнитный. Порядок определения на карте азимутов. Прямоугольная сетка топографических карт.

Практические занятия. Складывание топографических схем небольших участков местности. Определение крутизны склонов по шкале заложений. Способы ориентирования карты. Вычерчивание условных знаков спортивных карт. Игры и упражнения на местности. Построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям на карте и местности.

2.2. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2 часа)

Основные разделы и общее содержание Правил вида спорта «Спортивное ориентирование».

Соревнования различаются: по времени проведения соревнований; по способу старта спортсменов; по характеру зачета результатов; по способу определения результата соревнований; по способу выполнения задач: ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.

Дисциплины спортивного ориентирования (виды программ), различаются длиной дистанции, масштабом и условными знаками спортивных карт-схем, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов.

Дистанция соревнований - трасса соревнований от старта до финиша. Дистанция должна быть незнакомой для всех участников. Требования к планированию дистанций: расчетное время победителя (РВП); длина дистанции; количество контрольных пунктов (КП); суммарный набор высоты.

Разрешенные и запрещенные действия участников соревнований. Права и обязанности участников.

Требования к месту соревнований и оборудованию. Оборудование дистанции. Порядок старта. Финиш и хронометрирование. Контрольное время.

Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Природоохранные мероприятия. Информационное обеспечение соревнований.

Обеспечение справедливости соревнований и определение победителя.

Заявления, протесты, апелляции. Требования к участникам спортивного соревнования. Допуск к соревнованиям.

2.3. Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании (10/14 часов)

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Виды компасов.

Техника спортивного ориентирования. Классификация местностей (ландшафтов). Масштаб спортивных карт. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний.

Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности.

Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании:

- чтение карты;
- движение по линейным ориентирам;
- использование приема «большого пальца»;
- чтение условных знаков;
- компас, работа с компасом;
- взятие азимута, грубый азимут;
- движение по опорным ориентирам;

- виды бега: «в мешок», «с упреждением», с выходом на линейные ориентиры;
- выбор варианта движения от старта до КП;
- факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).

Техника бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям.

Тактика прохождения дистанции в разных видах соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору. Тактические действия во время личных забегов в экстремальных условиях (изменения на местности, которые не отображены на карте, изменение погодных условий, потеря компаса или карты, потеря своего местонахождения, физическое перенапряжение и т.д.)

Практические занятия. Подготовка спортивного снаряжения ориентировщика. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Упражнения на точность движения по азимуту. Бег «по белой карте», «по коридору». Тренировки на местности на выбор варианта движения от старта до КП, отметки на контрольном пункте.

Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Игры на выбор пути движения и его реализации.

РАЗДЕЛ III

Техника и тактика спортивного (пешеходного) туризма (40/64 часов)

3.1. Организация, проведение и зачет спортивного похода (4 часа)

Однодневные и многодневные походы. Основные этапы подготовки к категорийному пешеходному походу. Сбор сведений о районе похода. Разработка календарного плана подготовки и графика маршрута для похода 3 степени сложности – II категории сложности. Составление сметы расходов похода. Подбор снаряжения, медицинской аптечки, ремонтного набора.

Порядок классификации маршрутов. Методика определения категорий сложности пешеходного маршрута. Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов.

Правила безопасности во время проведения походов. «Несчастный случай». Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в

походе. Требования к укладке рюкзака, установки палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, которые зависят от естественных и климатических условий. Способы и средства сигнализации в походе.

Тактика действий группы в походе при преодолении отдельных сложных препятствий. Действия группы в экстремальных ситуациях. Корректировка маршрута и графика похода в зависимости от обстоятельств. Психологическая подготовка группы к участию в походах.

Анализ похода. Составление отчета о походе и защита в маршрутно-квалификационной комиссии.

Практические занятия. Разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, складывание сметы расходов и т. п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов. Оформление отчета о походе.

3.2. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (4/6 часов)

Основные разделы методических рекомендаций «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму». Определение основных терминов. Виды дистанций соревнований по пешеходному туризму. Судейские ограничения времени: заданное и контрольное время. Оборудование этапов и дистанций (стационарные элементы), требования к ним. Пункты промежуточной страховки (ППС), пункты страховки (ПС), пункты крепления полиспаста (ПКП). Разделы таблицы штрафов, характер нарушений (техника движения; техника страховки; потеря снаряжения; транспортировка пострадавшего; туристские навыки, ориентирование). Общие требования к преодолению этапов и организации страховки:

- начало и окончание движения на этапе;
- общие требования к организации страховки;
- жесткая фиксация участника на перилах;
- организация страховки при преодолении водных этапов;
- организация страховки при преодолении горных этапов;
- организация сопровождения;
- транспортировка груза, снаряжения;
- наведение перильных веревок.

Условия преодоления отдельных этапов дистанций, выполнение специальных заданий. Параметры дистанций. Описание узлов. Применение технических устройств на соревнованиях по пешеходному туризму.

Практические занятия. Отработка навыков и приемов, описанных в методических рекомендациях Технического регламента.

3.3. Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном (пешеходном) туризме (30/52 часов)

Специальное снаряжение: каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, ледоруб, «кошки», подъемные, спусковые устройства и другие технические приспособления. Стандартное и нестандартное снаряжения, способы его совершенствования.

Характеристика естественных препятствий: лесные кустарниковые заросли, чащи, буреломы, разнообразные склоны (трава, осыпь, снег, фирн, лед), скалы, заболоченные участки, водные препятствия и т.п.). Техника движения в различных условиях. Основные правила движения по скалам. Передвижение по снегу, фирну, льду. Самозадержание на снежном и ледовом склонах.

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий на оборудованных судьями дистанциях, и с самостоятельным наведением средств преодоления. Страховка, самостраховка и сопровождение участников, принцип безаварийности в туризме.

Тактические приемы, действия участников при преодолении отдельных естественных и искусственных препятствий в походе и на соревнованиях по пешеходному туризму.

Практические занятия. Оработка навыков преодоления естественных и искусственных препятствий:

- движение по склону с использованием альпенштока;
- переправа через реку вброд с использованием жерди;
- переправа через реку вброд с наведением перил;
- переправа через реку, овраг по бревну (с самонаведением, без укладки бревна);
- переправа через реку, овраг по навесной переправе (с самонаведением);
- наклонная переправа вниз (с самонаведением);
- переправа по веревке с перилами через реку, овраг (с самонаведением);
- траверс склона (с самонаведением);
- спуск по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по скалам различной сложности;
- транспортировка пострадавшего по пересеченной местности в носилках;
- транспортировка пострадавшего по горизонтальным навесным переправам (в носилках, коконе);
- спуск пострадавшего с сопровождающим;
- преодоление болота по жердям.

Отработка тактических действий группы при преодолении отдельных сложных естественных и искусственных препятствий как в походе, так и на соревнованиях (перевалов, водных препятствий, скальных участков, заболоченных участков, различных этапов дистанции и т.п.).

3.4. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (2 часа)

Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у юных туристов качеств целенаправленности, настойчивости, стремления, решительности и смелости, выдержки и самоотдачи. Волевые усилия во время соревнований по спортивному туризму, последовательность принятия решений при индивидуальном прохождении дистанции.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям. Изучение и развитие личных особенностей человека (внимание, мышление, впечатление и т.п.). Изучение, развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы (навыки, аутотренировка, релаксация). Навыки работы с группой.

Практические занятия. Принятие оперативных решений в зависимости от ситуаций, которые возникают во время соревнований. Преодоление чувства растерянности при нестандартных и экстремальных ситуациях. Развитие внимания, памяти, волевых качеств, способности мгновенно оценивать ситуацию, и т.д.

РАЗДЕЛ IV

Основы судейства соревнований по спортивному (пешеходному) туризму (33/53 часа)

4.1. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (2/3 часа)

Разделы «Правил соревнований по спортивному туризму» (изучение основных разделов):

1. Общие положения проведения соревнований по спортивному туризму (определение терминов; организация соревнований; Положение о соревновании; охрана природы, памяти истории и культуры; отчет о соревнованиях).

2. Соревнования по туристским спортивным походам.

3. Соревнования по видам спортивного туризма (общие положения; классификация соревнований; участники соревнований, представители (тренеры) команд; форма одежды, снаряжение участников; заявки на участие в соревнованиях; мандатная комиссия и апелляционное жюри; технический инцидент; протесты и порядок их рассмотрения; судейская коллегия

соревнований; общие требования по организации и проведения соревнований; безопасность соревнований; общие принципы определения результатов).

Соревнования по пешеходному туризму (основные пункты раздела).

Виды соревнований. Класс дистанции. Требования к классам дистанции соревнований по пешеходному туризму, перечень и содержание технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов возможных нарушений по технике пешеходного туризма.

4.2. Подготовка соревнований (4/6 часов)

Предварительный этап организации соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Календарь соревнований. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда, соответствие рельефа местности сложности дистанций и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и обустройства места проведения.

Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка Условий проведения соревнований: лично-командных, командных соревнований по пешеходному туризму на дистанциях «Полоса препятствий», конкурсно-спортивной программы. Определение класса дистанции, подсчет баллов. Служба секретариата. Организация подготовительной работы службой секретариата. Основное программное обеспечение соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия. Участие в разработке Положения и Условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

4.3. Работа судейской коллегии (16/28 часов)

Состав и комплектование судейской коллегии. Основные требования к судейской коллегии. Определение численного состава судейской коллегии и квалификации её членов, в зависимости от ранга соревнований, класса дистанций.

Основное содержание Положения о судьях по спортивному туризму.

Главная судейская коллегия (ГСК), ее состав: главный судья; заместители главного судьи; главный секретарь; начальники дистанций. Принципы формирования ГСК. Заместители главного судьи по дистанции соревнований,

по организационной работе, по безопасности, по судейству. Права и обязанности членов главной судейской коллегии.

Проведение 1-3-дневного судейского установочного семинара под руководством главного судьи или его заместителя (перед началом соревнований).

Техническая комиссия соревнований, ее обязанности и полномочия.

Судья-инспектор международных, республиканских и региональных соревнований, его обязанности и полномочия.

Комендант соревнований, судья по награждению, судья по информации. Судьи на старте-финише, судьи на этапах, КП, воротах. Судейская бригада (старший судья и судьи этапа/или другой службы).

Права и обязанности спортивных судей. Юный судья. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главное требование и обязанность судьи соревнований.

Состав и численность судейских бригад на соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму. Оценка спортивной судейской деятельности. Учет спортивной судейской деятельности.

Служба секретариата. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований.

Служба информации. Стенд (щит) информации. Сайт соревнований. Звуковое сопровождение соревнований. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Организация старта и финиша. Состав служб (судейских бригад) старта и финиша, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Организация работы судей на различных этапах дистанций, её особенности. Взаимодействие между членами судейских бригад при судействе на сложных этапах.

Медицинское обеспечение соревнований, обязанности врача. Обеспечение судейской коллегией безопасности на этапах дистанций соревнований.

Практические занятия. Обработка поданных заявочных документов, составление стартовых протоколов лично-командных соревнований. Отработка навыков работы судей и секретарей на старте и в составе судейских бригад на этапах дистанций соревнований по спортивному (пешеходному) туризму.

4.4. Охрана природы на соревнованиях (2 часа)

Законодательство об охране природы. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов. Санитарно-гигиенические и природоохранные требования к организации полевых лагерей. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы. Формы и средства оповещения участников соревнований о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических и природоохранных требований.

Оборудование мест общего пользования на соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта, финиша и этапов дистанции. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места соревнований после его окончания.

Практические занятия. Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

4.5. Участие в судействе соревнований (9/14 часов)

Участие в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному (пешеходному) туризму на подготовительном и основном этапах проведения.

РАЗДЕЛ V

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (38/64 часов)

5.1. Общая физическая подготовка (16/28 часов)

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походах, соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Практические занятия. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятие различными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на разные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, скалолазание, спортивные игры, ходьба на лыжах.

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (14/26 часов)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного (пешеходного)

туризма. Основные качества юного туриста-спортсмена: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег «вниз», «вверх». Многоразовый бег по разным отрезкам дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега при разных условиях и на различной местности. Подъем по вертикальным перилам на регулируемое расстояние («контекст»). Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Ходьба на лыжах. Изучение разных способов техники бега на лыжах. Велосипедные кроссы.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (8/10 часов)

Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Содержание и порядок осуществления врачебного контроля в спорте.

Практические занятия. Разработка режима дня юного туриста-спортсмена. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах, пищевых отравлениях, попадании инородных тел в органы и ткани пострадавшего и т.д. Наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

РАЗДЕЛ VI

Краеведение (8 часов)

6.1. Направления краеведческого движения (2 часа)

Основные направления краеведческой работы: республиканская историко-патриотическая акция учащейся молодежи «Вахта памяти», Открытый республиканский конкурс поисково-краеведческих работ учащейся молодежи «Донбасс – мой родной край».

Географическое, историческое, экологическое, литературное краеведение. Народоведение: основные этнографические зоны Донбасса и Донецкой Народной Республики; народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов; фольклор, его жанры; поселение и жилье, одежда; народные игры.

6.2. Природа, история и культура родного края (6 часов)

Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Население, история, хозяйство,

культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная и обрядовая символика.

Практические занятия. Экскурсии по городу, музеям, памятникам, природным и историческим объектам Донецкой Народной Республики.

РАЗДЕЛ VII

Участие в массовых мероприятиях (70/102 часов)

7.1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному (пешеходному) туризму. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (70/102 часов)

Разделом предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию бегом на дистанциях, в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, в качестве спортсмена. Участие юных туристов в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму разного уровня, включая дистанции I-III-го класса сложности, в качестве спортсмена. Участие обучающихся в учебно-тренировочных, степенных походах, туристских слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (скалолазание, мультиспорт и т.д.). Участие в мероприятиях с кружковцами (вязание узлов, начальные навыки туризма и ориентирования, оказание первой доврачебной помощи и т.д.).

РАЗДЕЛ VIII

Итоговые мероприятия (6 часов)

8.1. Участие в контрольных соревнованиях (4 часа)

Участие в контрольных соревнованиях. Комплексное закрепление приобретённых обучающимися знаний, умений и навыков.

8.2. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Поощрение наиболее активных обучающихся по итогам обучения. Задание на лето.

8.3. Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы (вне сетки часов)

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы, как форма комплексного закрепления и реализации, приобретённых обучающимися знаний, умений и навыков в учебном году (проводятся вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(второй год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	В том числе	
			теоретич.	практич.
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I				
Вступительная часть		5	5	-
1.1	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка	1	1	-
1.2	Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов	2	2	-
1.3	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих мероприятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
РАЗДЕЛ II				
Топография. Основы спортивного ориентирования		16/22	6	10/16
2.1	Топографическая подготовка	4/6	2	2/4
2.2	Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике	2	2	-
2.3	Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании	10/14	2	8/12
РАЗДЕЛ III				
Техника и тактика спортивного (пешеходного) туризма		40/64	8/10	32/54
3.1	Безопасность и основы выживания в экстремальной ситуации	6	2	4
3.2	«Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму»	4/6	2	2/4
3.3	Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном (пешеходном) туризме	30/52	4/6	26/46

РАЗДЕЛ IV Основы судейства соревнований по спортивному (пешеходному) туризму		34/54	13/19	21/35
4.1	Правила вида спорта «Спортивный туризм»	2/3	2/3	-
4.2	Подготовка соревнований	4/6	2/3	2/3
4.3	Работа судейской коллегии	16/28	8/12	8/16
4.4	Медицинское обеспечение соревнований	2	1	1
4.5	Участие в судействе соревнований	10/15	-	10/15
РАЗДЕЛ V Физическая культура и безопасность жизнедеятельности		38/64	4	34/60
5.1	Общая физическая подготовка	16/28	1	15/27
5.2	Специальная физическая подготовка	14/26	1	13/25
5.3	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	8/10	2	6/8
РАЗДЕЛ VI Краеведение		6	2	4
6.1	Природоохранная деятельность. Изучение памятников истории и культуры	6	2	4
РАЗДЕЛ VII Участие в массовых мероприятиях		71/103	-	71/103
7.1	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному (пешеходному) туризму. Участие в походах, слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта	71/103	-	71/103
РАЗДЕЛ VIII Итоговые мероприятия		6	2	4
8.1	Участие в контрольных соревнованиях	4	-	4
8.2	Итоговое занятие	2	2	-
8.3	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		216/324	40/48	176/276

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (5 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (1 час)

Анализ участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах в период летних каникул. Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов и соревнований. Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях.

1.2. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов (2 часа)

Единая спортивная классификация. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта Донецкой Народной Республики международного класса, мастер спорта Донецкой Народной Республики, спортивных разрядов кандидат в мастера спорта, I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Возрастные группы. Сроки действия спортивных разрядов. Квалификационный уровень соревнований. Баллы, начисляемые спортсменам для определения квалификационного уровня соревнований.

1.3. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих мероприятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации занятий, тренировок, сборов, походов, экскурсий. Правила дорожного движения. Соответствие подготовки (опыту) участников к классу дистанции. Основные требования к специальному снаряжению (каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, спусковые устройства и т.п.). Инструктаж по технике безопасности.

РАЗДЕЛ II

Топография. Основы спортивного ориентирования (16/22 часов)

2.1. Топографическая подготовка (4/6 часов)

Совершенствование топографической подготовки. Топографическая и спортивная карты. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков:

масштабные и внемасштабные, линейные и плоскостные. Пояснительные подписи. Рельеф местности и его изображение на картах.

Магнитное склонение, азимуты действительный и магнитный, дирекционный угол. Порядок определения на карте азимутов и дирекционных углов. Прямоугольная сетка топографических карт.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Практические занятия. Складывание топографических схем небольших участков местности. Определение места нахождения. Движение на местности по легенде. Составление условной спортивной карты по тексту. Игры и упражнения на местности. Построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям на карте и местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроков.

2.2. Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике (2 часа)

Основные разделы Технических условий. Предварительная информация о соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Заявочные взносы. Аккредитация. Информация на соревнованиях и совещания представителей. Общие требования к картам для соревнований. Тренировка и полигоны для разминки. Официальные церемонии. Общие принципы формирования протоколов старта индивидуальных дисциплин (жеребьевки). Требования к центрам соревнований и обеспечение зрелищности. Организация зон изоляции. Протоколы результатов соревнований и карты соревнований. Оформление документов соревнований. Отчеты о соревнованиях. Принятая терминология.

Основные дисциплины (дистанции) на соревнованиях по спортивному ориентированию (бегом, лыжная гонка, велокросс). Система проведения дисциплины. Расчетное время победителя (РВП). Местность, карта, трассы. Особенности организации и проведения. Формирование стартовых протоколов. Хронометраж и определение результатов.

2.3. Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании (10/14 часов)

Техника спортивного ориентирования. Классификация местностей (ландшафтов). Масштаб спортивных карт. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний.

Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды).

Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании:

- чтение карты;
- движение по линейным ориентирам;
- использование приема «большого пальца»;
- чтение условных знаков;
- компас, работа с компасом;
- взятие азимута, грубый азимут;
- движение по опорным ориентирам;
- движение по рельефу;
- точный азимут и движение по азимуту;
- выбор между линейными ориентирами;
- виды бега: «в мешок», «с упреждением», «по горизонталям», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры;
- выбор варианта движения от КП до КП;
- факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).

Техника бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям.

Тактика прохождения дистанции в разных видах соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции. Тактические действия командной борьбы в эстафетах и во время личных забегов в экстремальных условиях (изменения на местности, которые не отображены на карте, изменение погодных условий, потеря компаса или карты, потеря своего местонахождения, физическое перенапряжение и т.д.)

Практические занятия. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Пиктограмматический диктант. Упражнения на точность движения по азимуту. Бег «по белой карте», «по коридору». Тренировки на местности на выбор варианта движения от КП до КП, отметки на контрольном пункте.

Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Учебные игры по спортивным картам различной сложности и т.д.

РАЗДЕЛ III

Техника и тактика спортивного (пешеходного) туризма (40/64 часов)

3.1. Безопасность и основы выживания в экстремальной ситуации (6 часов)

Опасности в туристских пешеходных походах и на соревнованиях. Профилактика возникновения опасных ситуаций при подготовке и проведении походов и соревнований. Понятие об экстремальной ситуации в природе, их разновидности. Виды и организация разведок в походе. Действия группы при потере ориентирования. Деятельность человека в природной среде. Автономное существование в природных условиях. Фактор одиночества. Совмещение в одном лице разных функциональных обязанностей. Способы и средства подачи сигналов бедствия в походе. Международная кодовая таблица сигналов оповещения «Земля-воздух». Добывание и обеззараживание воды. Разведение огня без спичек. Групповые действия в экстремальных условиях. Подручные сигнальные средства. Изготовление укрытия. Хранение карт в походе.

Практическая часть. Разработка правил поведения на соревнованиях, в походных условиях (работа в малых группах). Ориентирование в походе без карты. Отработка подачи сигналов оповещения «Земля-воздух». Демонстрация фильма «Курсы выживания в экстремальных ситуациях».

3.2. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (4/6 часов)

Разделы методических рекомендаций «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму». Определение основных терминов. Начало и окончание работы на дистанции. Судейские ограничения времени: оптимальное время. Оборудование этапов и дистанций (мобильные элементы), требования к ним. Пункты промежуточной страховки (ППС), пункты страховки (ПС), пункты крепления полиспаста (ПКП). Разделы таблицы штрафов, характер нарушений (техника движения; техника страховки; потеря снаряжения; транспортировка пострадавшего; туристские навыки, ориентирование). Общие требования к преодолению этапов и организации страховки:

- начало и окончание движения на этапе;
- общие требования к организации страховки;
- жесткая и не жесткая фиксация участника на перилах;
- организация страховки при преодолении водных этапов;
- организация страховки при преодолении горных этапов;
- организация сопровождения;
- транспортировка груза, снаряжения;
- наведение перильных веревок;
- движение самовыпуском.

Условия преодоления отдельных этапов дистанций, выполнение специальных заданий. Перечень этапов и специальных заданий, их параметры и оценка. Схемы организации полиспадов. Применение технических устройств на соревнованиях по пешеходному туризму.

Практические занятия. Отработка навыков и приемов, описанных в методических рекомендациях Технического регламента.

3.3. Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном (пешеходном) туризме (30/52 часов)

Самодельное специальное снаряжение, требования к нему.

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий на оборудованных судьями дистанциях и с самостоятельным наведением средств преодоления. Страховка, самостраховка и сопровождение участников, принцип безаварийности в туризме.

Тактические приемы, действия участников при преодолении отдельных сложных естественных и искусственных препятствий на соревнованиях по пешеходному туризму. Заявка по тактике на соревнованиях.

Практические занятия. Отработка навыков преодоления естественных и искусственных препятствий:

- переправа через реку, овраг по бревну (с самонаведением, с укладкой бревна);
- переправа через реку, овраг по навесной переправе (с самонаведением);
- наклонная переправа вверх (с самонаведением);
- переправа по веревке с перилами через реку, овраг (с самонаведением);
- траверс скального участка (с самонаведением);
- подъем по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по скалам различной сложности;
- транспортировка пострадавшего по наклонным навесным переправам (в носилках, коконе);
- подъем пострадавшего с сопровождающим;

Отработка тактических действий группы при преодолении отдельных сложных естественных и искусственных препятствий на соревнованиях (водных препятствий, оврагов, скальных участков и других различных этапов дистанции).

РАЗДЕЛ IV

Основы судейства соревнований по спортивному (пешеходному) туризму (34/54 часа)

4.1. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (2/3 часа)

Изучение основных разделов «Правил соревнований по спортивному туризму» (углубление знаний).

Основные требования к составлению Положения о соревнованиях (цели и задачи; сроки и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований и требования к ним; программа, условия проведения соревнований, количество и класс дистанций; условия приема участников; определение результатов; награждение победителей и призеров; финансирование; безопасность, медико-санитарное обеспечение соревнований; порядок и сроки подачи заявок, необходимая документация). В зависимости от ранга соревнований количество разделов может быть изменено.

Основные пункты раздела «Соревнования по пешеходному туризму»:

- дистанции соревнований (параметры дистанций, оценка этапов, специальных заданий);
- прохождение дистанции;
- заявка по тактике;
- обеспечение безопасности на дистанции (этапах);
- судейство и определение результатов;
- разметка и маркировка дистанции;
- штрафы за нарушение техники, Условий соревнований, смены тактики.

Виды соревнований и их классификация (ранг соревнований, класс дистанции, квалификационный ранг дистанции). Таблица штрафов по нарушению тактики прохождения этапов дистанции.

4.2. Подготовка соревнований (4/6 часов)

Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному (пешеходному) туризму. Календарь соревнований. Права и обязанности организации, проводящей мероприятие. Состав оргкомитета, планирование его работы. Финансирование соревнований. Планирование работы главной судейской коллегии. Порядок составления и утверждения основных документов при подготовке официальных соревнований по спортивному туризму: приказа о проведении, Положения, Условий проведения соревнований и т.д. Разработка Условий проведения командных соревнований по пешеходному туризму на дистанциях «Полоса препятствий» «Связки», «Кросс-поход». Определение класса дистанции, подсчет баллов. Медицинское обслуживание мероприятия. Инструктаж по технике безопасности соревнований. Программа соревнований, дистанции и этапы.

Практические занятия. Разработка Положения и Условий проведения тренировочных соревнований и официальных соревнований районного и городского уровня (дистанции I-II класса сложности). Участие в выборе района соревнований, слета.

4.3. Работа судейской коллегии (16/28 часов)

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб (бригад).

Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей (по безопасности, по судейству), главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией при возникновении технического инцидента или других сложных вопросов. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Работа службы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Комиссия по допуску участников. Стартовый протокол и принцип проведения жеребьевки. Перезаявки. Совещание ГСК с представителями. Работа с судьями. Акт сдачи/приемки дистанции. Определение результатов и формирование протокола результатов соревнований. Утверждение протоколов результатов. Работа с протестами.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций с учетом возрастных групп. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Подготовка дистанций соревнований. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет оптимального, заданного, контрольного времени. Организация оперативной информации с дистанции соревнований.

Обеспечение судейской коллегией безопасности на этапах дистанций соревнований.

Практические занятия. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Отработка навыков работы в составе судейских бригад и в качестве помощника начальника дистанции.

4.4. Медицинское обеспечение соревнований (2 часа)

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Основные задачи медицинского обеспечения соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции (при необходимости). Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

4.5. Участие в судействе соревнований (10/15 часов)

Участие в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному (пешеходному) туризму на подготовительном и основном этапах проведения.

РАЗДЕЛ V

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (36/64 часов)

5.1. Общая физическая подготовка (16/28 часов)

Требования к физическому состоянию юных туристов. Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у туристов качеств целенаправленности, настойчивости, стремления, решительности и смелости, выдержки и самоотдачи. Закаливание: средства и методика его применения. Физическая подготовка, как фактор предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Практические занятия. Упражнения для разных групп мышц, которые несут основную нагрузку в походе и на соревнованиях. Занятие различными видами спорта: гимнастика, акробатика, легкая атлетика (прыжки, метания, кроссы, бег на разные дистанции, эстафеты), плавание, скалолазание, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол). Упражнения с гантелями и штангой.

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (14/26 часов)

Специальные упражнения на всех этапах тренировки (подготовительной, основной, завершающей).

Практические занятия. Отработка основных двигательных действий, необходимых во время занятий спортивным (пешеходным) туризмом. Подъем по вертикальным перилам на регулируемое расстояние («контекст»). Бег по пересеченной местности. Бег по песку, кочкам, по мягкому грунту. Марш-броски. Прыжки через препятствия. Упражнения на равновесие. Лыжные спуски и подъемы. Лыжные гонки. Велосипедные кроссы. Гребля на судах разного типа.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (8/10 часов)

Сведения о влиянии физических упражнений и режима труда на организм обучающегося, укрепление его здоровья и работоспособности. Личная гигиена юного туриста-спортсмена (гигиена тела, одежды и обуви, жилья, питания).

Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по спортивному (пешеходному) туризму.

Способы закаливания и методика его применения.

Значение и содержание врачебного контроля во время занятий спортом. Порядок осуществления врачебного контроля в спорте. Методы самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях.

Практические занятия. Диспансеризация. Показания и противопоказания к занятиям спортивным туризмом. Практикум по самоконтролю. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при переломах, кровотечениях, обморожениях, солнечном и тепловом ударах, поражении электрическим током, потере сознания, утоплении, укусах насекомых, животных и змей и т.д. Сердечно-легочная реанимация. Транспортировка пострадавшего.

РАЗДЕЛ VI

Краеведение (6 часов)

6.1. Природоохранная деятельность. Изучение памятников истории и культуры (6 часов)

Основные направления природоохранной работы. Природные особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые), история, культура, памятные исторические места регионов, в которых проводятся соревнования. Охрана природы и памятников во время организации тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Организация краеведческих наблюдений.

Практические занятия. Применение на практике правил охраны природы. Выполнение требований охраны природы, памятников истории и культуры.

7.1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному (пешеходному) туризму. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (71/103 часа)

Разделом предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию бегом на дистанциях, в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, в качестве спортсмена. Участие юных туристов в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму разного уровня, включая дистанции II-III-го класса сложности, в качестве спортсмена. Участие обучающихся в учебно-тренировочных, степенных

походах, туристских слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (скалолазание, мультиспорт и т.д.). Участие в мероприятиях с кружковцами (вязание узлов, начальные навыки туризма и ориентирования, оказание первой доврачебной помощи и т.д.).

РАЗДЕЛ VIII

Итоговые мероприятия (6 часов)

8.1. Участие в контрольных соревнованиях (4 часа)

Участие в контрольных соревнованиях. Комплексное закрепление приобретённых обучающимися знаний, умений и навыков.

8.2. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Поощрение наиболее активных обучающихся по итогам обучения. Задание на лето.

8.3. Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы (вне сетки часов)

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы, как форма комплексного закрепления и реализации, приобретённых обучающимися знаний, умений и навыков в учебном году (проводятся вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции по организации туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности:

- «Инструкция по организации и проведению туристских спортивных походов».
- Положение про туристские маршрутно-квалификационные комиссии учебных заведений».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм».
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
- Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование».
- Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике.

- Методические рекомендации «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму».
- Методические рекомендации «Техника преодоления отдельных этапов дистанции на личных соревнованиях по пешеходному туризму».
 - «Организация туристских походов».
 - «Организация соревнований по спортивному ориентированию».
 - «Виды узлов, их назначение».
 - «Выполнение полиспастных систем».
 - Возможные методы использования популярных технических устройств».
 - «Технические приспособления».
 - «Легенды контрольных пунктов (КП)».
 - «Условные знаки спортивных карт».
- Дидактические пособия: карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, анкеты, протоколы, кроссворды, ребусы.
- Учебники, учебные пособия, книги, журналы, брошюры, картографические пособия по ориентированию.
- Видеофильмы, учебные кинофильмы, аудиозаписи по соответствующим темам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательной программы необходимо наличие:

1. Отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов.
2. Компьютерной техники: компьютера, принтера, а также DVD – проигрывателя, телевизора.
3. Спортивного зала (желательно оборудованного крюками, скальной «стенкой»).
4. Необходимо достаточное количество материалов и оборудования для работы по программе:
 - личное и групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
 - рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
 - палатки различных видов, типов и конфигураций;
 - спальники различных видов, типов и конфигураций;

- специальное туристское снаряжение необходимое для организации занятий, сборов и проведения соревнований по спортивному туризму (альпинистские веревки, карабины, технические устройства, индивидуальные страховочные системы и т.п.);
- специальное снаряжение, оборудование необходимое для организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию (компасы, карты, призмы, компостеры, стойки и т.д.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.
2. Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
4. Правила соревнований по спортивному туризму, 2008 г.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2004.
6. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
7. «Единая спортивная классификация».
8. Методические рекомендации «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
9. Методические рекомендации «Техника преодоления отдельных этапов дистанции на личных соревнованиях по пешеходному туризму», 2020 г.
10. «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
11. «Положение о судьях по спортивному туризму».
12. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.

15. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
17. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПЕДАГОГАМ

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании».
2. Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Министерства молодёжи, спорта и туризма от 22 июня 2015 г. № 94.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
4. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815.
5. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 года № 832.
6. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.
7. Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
9. Правила соревнований по спортивному туризму, 2008 г.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2004.

11. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
12. «Единая спортивная классификация».
13. Методические рекомендации «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
14. Методические рекомендации «Техника преодоления отдельных этапов дистанции на личных соревнованиях по пешеходному туризму», 2020 г.
15. «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
16. «Положение о судьях по спортивному туризму».
17. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
18. Буляшев Г. Украинский народ в своих легендах, религиозных взглядах и верованиях. - К.: 1992.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
20. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.
21. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1988.
22. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
23. Этнография Украины: учебное пособие /за ред. С.А.Марчука. - Львов: Мир, 1994.
24. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: "Ф и С", 1988.
25. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: "Ф и С", 1989.
26. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
27. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
28. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
29. Крачило М.П. Организация работы из географического краеведения и туризма. - К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
30. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
31. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
32. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
33. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.

34. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
35. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.
36. Сиротенко А., Чернов Б., Плахута В. География Украины. - К.: Образование, 1996.
37. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
38. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемыш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
40. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
41. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Буляшев Г. Украинский народ в своих легендах, религиозных взглядах и верованиях. - К.: 1992.
3. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
4. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: "Недра", 1983.
6. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
9. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
11. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.
13. Легенды КП (описание символов) - К.: 2001.
14. Маринич О.М. Украина: историко-географический край// Краеведение. - 1993. № 1. С. 8-12.

15. Самodelьное туристское снаряжение /сост. П.И. Лукoянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Снаряжение для горного туризма. - М.: Профиздат, 1987.
17. Туристские спортивные маршруты /сост. В.Ю. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1989.
18. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
21. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
22. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа /сост. Г.В.Карпов. - М.: Педагогика, 1981.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РОДИТЕЛЯМ

*(в целях расширения диапазона образовательного воздействия,
помощи в обучении и воспитании ребенка)*

1. Буляшев Г. Украинский народ в своих легендах, религиозных взглядах и верованиях. - К.:, 1992.
2. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Ганышин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: "Недра", 1983.
5. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
6. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
7. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
9. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981.
11. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.:, 1981.
12. Максимова Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков. - К.: 1995.
13. Новосельский В.Ф. Азбука физического закаливания детей. - К.: Здоровье, 1991.
14. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.

15. Самodelьное туристское снаряжение /сост. П.И. Лукoянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Туристские спортивные маршруты /сост. В.Ю. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1989.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
19. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
20. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.