

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета УДО «ДонРЦТК»
от 02 апреля 2020 № 34/6

Образовательная программа дополнительного образования детей
туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ»

возраст обучающихся: 13 – 17 лет
срок реализации: 2 года

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

Донецк – 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско-спортивной направленности одно из значимых мест занимает спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патриотическому воспитанию молодого поколения.

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 ориентирования 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 ориентированию» направлена на подготовку судей среди школьников, занимающихся спортивным ориентированием, окончившие обучение по курсу образовательной программы начального и среднего этапов - «Спортивное ориентирование».

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

- Конституция Донецкой Народной Республики.
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании».
- 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 молодёжи, 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 ориентированию и обеспечивает логику воспитания и обучения спортивных судей среди школьников, занимающихся спортивным ориентированием. В ходе обучения, обучающиеся знакомятся с основами организации и проведения различных соревнований по спортивному ориентированию. 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 ориентированию» 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.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что спортивное ориентирование сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей малой родины, занятия в в кружке «Юные судьи по спортивному ориентированию» 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 ориентированию, топографа, картографа, методиста по туризму и т. п.

Целью образовательной программы является формирование у обучающихся компетенций судей спортивных соревнований, совершенствование знаний и навыков обучающихся по спортивному ориентированию.

Для достижения цели в процессе реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные (предметные) задачи:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной помощи и умению их использовать в практической деятельности при проведении соревнований;

- познакомить с основами судейства по спортивному ориентированию;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки судей по спортивному ориентированию.

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 воспитанников;
- 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 ориентированию, знаний и умений в объеме начальной подготовки судей по спортивному ориентированию. 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. При разработке программы был обобщен передовой опыт обучения спортивных судей по спортивному ориентированию.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы. Программа рассчитана на два года обучения (этап совершенствования) для обучающихся в возрасте 13 - 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 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 - «Спортивное ориентирование» (3 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 ориентированию).

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.

Во время проведения практических занятий обучающиеся приобретают технические и тактические навыки по спортивному ориентированию; совершенствуют способы и приёмы ориентирования на местности, определения местонахождения, преодоления естественных преград, 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 (вне сетки учебных часов) и участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны усовершенствовать свои знания и умения, как спортсмены-ориентировщики, а также знать основные понятия начальной судейской подготовки соревнований, понимать специфику судейства в различных видах соревнований по ориентированию, уметь использовать полученные знания и умения в судействе на соревнованиях, владеть навыками судейства в различных судейских 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 ориентированию;
- правила безопасности во время тренировок и соревнований по спортивному ориентированию, путешествий, экскурсий;
 - базовые туристские навыки спортсмена-ориентировщика;
 - Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»;
 - основные технические приемы в спортивном ориентировании;
 - первоначальные знания о судействе спортивных соревнований;
 - особенности подготовки и судейства соревнований;
 - основы охраны природы на соревнованиях;
 - составляющие части Положения о соревнованиях;
 - теоретические основы предварительного этапа организации соревнований;
- Положение о спортивных судьях;
- состав службы секретариата;
- права и обязанности спортивных судей;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- организация подготовительного этапа подготовки соревнований;
- организацию подготовительной работы службой секретариата;
- состав и численность судейских коллегий;
- состав главной судейской коллегии;
- назначение стенда информации;
- понятие сайт соревнований и звуковое сопровождение;
- порядок действия судей стартового городка;
- порядок действия судей финишного городка;
- принцип проведения жеребьевки;
- технику бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям;
 - основы техники лыжного ориентирования;
 - порядок оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Обучающиеся должны уметь:

• выполнять основные технические приемы в спортивном ориентировании такие как:

- чтение карты;
- движение по линейным ориентирам;
- использование приема «большого пальца»;
- чтение условных знаков;
- движение по грубому азимуту;
- точный азимут;
- точечное ориентирование;

• выполнять задания для тренировки техники спортивного ориентирования в помещении и на местности;

• проводить предстартовую разминку;

• грамотно использовать предстартовую информацию;

• ориентироваться в сложных ситуациях (при потере карты, компаса, понимания своего местонахождения, при физическом напряжении, а также при травмировании);

• использовать технику бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям;

• владеть основами техники лыжного ориентирования;

• оказывать первую доврачебную помощь при травмах;

• участвовать в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному ориентированию на подготовительном и основном этапах.

После первого года обучения, учащиеся участвуют в судействе районных, городских соревнований по спортивному ориентированию в роли помощника судьи, планируют и ставят тренировочные дистанции, проходят тестирование по теоретическим темам программы.

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 туризму»;

• виды соревнований по спортивному туризму;

• «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике»;

- тактико-технические приемы в спортивном ориентировании;
- этапы подготовки и судейства соревнований;

- права и обязанности спортивных судей;
- основы безопасности при проведении соревнований;
- основные программы для обеспечения судейства соревнований;
- организацию медицинского обеспечения соревнований;
- права и обязанности врача соревнований;
- состав и обязанности членов главной судейской коллегии;
- порядок действия судей в отношении участников в зоне технической комиссии;
- правила работы комиссии по допуску участников;
- принцип определения результатов и формирование протокола результатов соревнований;
- правила по выбору места предстоящих соревнований с учетом возрастных групп;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при острых состояниях.

Обучающиеся должны уметь:

- в совершенствовании владеть тактико-техническими приемами в спортивном ориентировании;
- выполнять задания для тренировки техники спортивного ориентирования в помещении и на местности;
- готовить дистанции в электронном варианте;
- выполнять зарамочное оформление карт;
- выполнять топографическую съемку, корректировку карт;
- инспектировать учебные дистанции на местности, проверять правильность и корректность установки КП.
- владеть основами движения классическим и коньковым лыжным ходом;
- владеть основными техническими приемами лыжного ориентирования;
- владеть техникой бега по местности с различной проходимостью;
- владеть техникой лыжного ориентирования;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях;
- участвовать в течение года в судействе соревнований по спортивному ориентированию в роли контролера на КП, судьи (или помощника судьи) на старте, судьи (или помощника судьи) на пункте выдачи карт, судьи (или помощника судьи) на финише; участвовать в судействе соревнований по топографической съемке.

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 помощников судей на старте и финише, помощников судей службы дистанции.

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 детей в обучении, проводится педагогическое наблюдение, опрос, теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному ориентированию, туризму, 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 уровень подготовки обучающихся и 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 ориентирования 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 ориентированию 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 ориентированию в качестве спортсмена и судьи; должны выполнить нормативы не ниже 1-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по годам обучения)

| № | Название раздела | Количество часов | |
|--------|---|------------------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год |
| 1 | Вступительная часть | 6 | 6 |
| 2 | Туристско-спортивная подготовка спортсмена-ориентировщика | 28/46 | 28/47 |
| 3 | Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика | 74/108 | 75/110 |
| 4 | Основы судейства соревнований | 45/75 | 46/76 |
| 5 | Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | 45/71 | 45/69 |
| 6 | Краеведение | 8 | 6 |
| 7 | Итоговые занятия | 10 | 10 |
| Всего: | | 216/324 | 216/324 |

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 | | 6 | 6 | - |
| 1.1. | Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Развитие спортивного ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|
| | соревнований по спортивному ориентированию | | | |
| 1.3. | Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований | 2 | 2 | - |
| РАЗДЕЛ II Туристско-спортивная подготовка спортсмена-ориентировщика | | 28/46 | 5/8 | 23/38 |
| 2.1. | Базовая туристская подготовка | 9/15 | 3/6 | 6/9 |
| 2.2. | Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью | 2 | 1 | 1 |
| 2.3. | Морально–волевая и психологическая подготовка спортсмена | 3 | 1 | 2 |
| 2.4. | Массовые мероприятия. Участие в походах, слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта | 14/26 | - | 14/26 |
| РАЗДЕЛ III Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика | | 74/108 | 11/14 | 63/94 |
| 3.1. | Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» | 2 | 2 | - |
| 3.2. | Топографическая подготовка | 6/8 | 2 | 4/6 |
| 3.3. | Снаряжение ориентировщика | 2 | 1 | 1 |
| 3.4. | Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании | 32/42 | 6/9 | 26/33 |
| 3.5. | Учебные игры на местности | 8 | - | 8 |
| 3.6. | Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию | 24/46 | - | 24/46 |
| РАЗДЕЛ IV Основы судейства соревнований | | 45/75 | 13/18 | 32/57 |
| 4.1. | Подготовка соревнований | 6/8 | 3/4 | 3/4 |
| 4.2. | Работа судейской коллегии | 20/28 | 8/12 | 12/16 |
| 4.3. | Охрана природы на соревнованиях | 3 | 2 | 1 |
| 4.4. | Участие в судействе соревнований | 16/36 | - | 16/36 |
| РАЗДЕЛ V | | | | |

| | | | | |
|---|--|-----------------|--------------|----------------|
| Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | | 45/71 | 6/8 | 39/63 |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 18/26 | 2 | 16/24 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 18/30 | 1 | 17/29 |
| 5.3. | Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь | 9/15 | 3/5 | 6/10 |
| 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 Итоговые занятия | | 10 | 2 | 8 |
| 7.1. | Участие в контрольных соревнованиях | 8 | - | 8 |
| 7.2. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| 7.3. | Учебно-тренировочные сборы, соревнования | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО: | | 216/324 | 47/60 | 169/264 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (6 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (2 часа)

Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах 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. История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному ориентированию. Календарь спортивных соревнований (2 часа)

История развития спортивного ориентирования. Сведения о лучших спортсменах-ориентировщиках Донбасса и мира.

Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному ориентированию:

- 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. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в ДНР».

Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях, проводимых Федерацией спортивного ориентирования Донецкой Народной Республики.

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

Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации тренировок, сборов, походов, экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Инструктаж по технике безопасности.

РАЗДЕЛ II

Туристско-спортивная подготовка спортсмена-ориентировщика (28/46 часов)

2.1. Базовая туристская подготовка ориентировщика (9/15 часов)

Туристское снаряжение. Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение и его зависимость от сложности похода. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению). Основные туристские узлы.

Режим питания в туристском походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность разных продуктов питания. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Водно-солевой режим.

Туристский бивак. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды, дров и т. п.).

Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы кострищ и их назначения. Противопожарная безопасность.

Практические занятия. Подготовка и ремонт снаряжения. Вязание туристских узлов. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Оборудование кострищ разных типов.

2.2. Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью (2 часа)

«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.

Практические занятия. 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.

2.3. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (3 часа)

Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у ориентировщиков качеств целенаправленности, настойчивости, стремления, решительности и смелости, выдержки и самоотдачи. Волевые усилия во время соревнований по спортивному ориентированию, последовательность принятия решений при индивидуальном прохождении дистанции на незнакомой местности. Правило Fair Play.

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.

2.4. Массовые мероприятия. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (14/26 часов)

Участие в походах, туристских слётах и соревнованиях сопутствующих видов спорта (туризм, скалолазанье, оказание первой помощи и т. д.).

РАЗДЕЛ III

Тактико-техническая подготовка

спортсмена-ориентировщика (74/108 часов)

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

Основные разделы Правил. Общее содержание 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.

3.2. Топографическая подготовка (6/8 часов)

Топографические и спортивные карты (углубление знаний). Масштаб карты, условные топографические знаки, рельеф местности. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и плоскостные. Пояснительные подписи. 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 умения 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, дирекционный угол. Порядок определения на карте азимутов и дирекционных углов. Прямоугольная сетка топографических карт.

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

3.3. Снаряжение ориентировщика (2 часа)

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

Практические занятия. Подготовка спортивного снаряжения ориентировщика.

3.4. Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании (32/42 часа)

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», бег «с упреждением», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры;

- выбор варианта движения от старта до КП и 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. Основы техники лыжного ориентирования.

Тактика прохождения дистанции в разных видах соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, Тр-О. 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. Пиктограмматический диктант. 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 КП до КП, отметки на контрольном пункте.

Движение классическим лыжным ходом. Обучение элементам конькового хода.

3.5. Учебные игры на местности (8 часов)

Практические занятия. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Игры на выбор пути движения и его реализации. Учебные игры по спортивным картам различной сложности и т.д.

3.6. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию (24/46 часов)

Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, велосипедах на дистанциях, в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, Тр-О, в качестве спортсмена.

РАЗДЕЛ IV

Основы судейства соревнований (45/75 часов)

4.1. Подготовка соревнований (6/8 часов)

Введение в судейскую деятельность. Слеты и соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Предварительный этап организации соревнований. 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 и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Разработка условий проведения соревнований. 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.

4.2. Работа судейской коллегии (20/28 часов)

Общие положения о спортивных судьях. Права и обязанности спортивных судей. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главное требование и обязанность судьи соревнований.

Учет спортивной судейской деятельности. Состав и численность судейских коллегий в виде спорта «Спортивное ориентирование». Оценка спортивной судейской деятельности.

Главная судейская коллегия (ГСК). Принципы формирования ГСК и судейских бригад различных служб.

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 старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. 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 и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута,

поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Обработка поданных заявочных документов, составление стартовых протоколов. Отработка навыков работы судей и секретарей на старте и финише соревнований по спортивному ориентированию.

4.3. Охрана природы на соревнованиях (3 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 и финиша. 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.

4.4. Участие в судействе соревнований (16/36 часов)

Участие в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному ориентированию на подготовительном и основном этапах.

РАЗДЕЛ V

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (45/71 час)

5.1. Общая физическая подготовка (18/26 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 и соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (18/30 часов)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Лыжные гонки. Изучение разных способов техники бега на лыжах. Изучение техники спусков, подъёмов, поворотов. Велосипедные кроссы.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (9/15 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 спортсмена-ориентировщика. 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 жильё, 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

Итоговые занятия (10 часов)

7.1. Участие в контрольных соревнованиях (8 часов)

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

7.2. Итоговое занятие (2 часа)

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

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

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, 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 | |
| | | | теорет ич. | практич. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| РАЗДЕЛ I Вступительная часть | | 6 | 6 | - |
| 1.1. | Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Развитие спортивного ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|
| 1.3. | Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов | 2 | 2 | - |
| РАЗДЕЛ II Совершенствование туристской подготовки спортсмена-ориентировщика | | 28/47 | 5 | 23/42 |
| 2.1. | Техника безопасности во время проведения походов, соревнований | 2 | 2 | - |
| 2.2. | Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по пешеходному туризму | 3 | 3 | - |
| 2.3. | Массовые мероприятия. Участие в походах, слётах, соревнованиях сопутствующих видов спорта | 23/42 | - | 23/42 |
| РАЗДЕЛ III Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика | | 75/110 | 11/13 | 64/97 |
| 3.1. | Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике | 2 | 2 | - |
| 3.2. | Топографическая съемка, корректировка карты | 9/12 | 3 | 6/9 |
| 3.3. | Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном ориентировании | 30/36 | 6/8 | 24/28 |
| 3.4. | Учебные игры на местности | 8 | - | 8 |
| 3.5. | Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию | 26/52 | - | 26/52 |
| РАЗДЕЛ IV Основы судейства соревнований | | 46/76 | 13/18 | 33/58 |
| 4.1. | Подготовка соревнований | 6/8 | 3/4 | 3/4 |
| 4.2. | Работа судейской коллегии | 20/28 | 8/12 | 12/16 |
| 4.3. | Медицинское обеспечение соревнований | 2 | 2 | - |
| 4.4. | Участие в судействе соревнований | 28/38 | - | 18/38 |
| РАЗДЕЛ V Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | | 45/69 | 5 | 40/64 |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 18/24 | 2 | 16/22 |

| | | | | |
|--|---|-----------------|--------------|----------------|
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 18/30 | - | 18/30 |
| 5.3. | Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь | 9/15 | 3 | 6/12 |
| РАЗДЕЛ VI Краеведение | | 6 | 2 | 4 |
| 6.1. | Природоохранная деятельность Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры | 6 | 2 | 4 |
| РАЗДЕЛ VII Итоговые занятия | | 10 | 2 | 8 |
| 7.1. | Участие в контрольных соревнованиях | 8 | - | 8 |
| 7.2. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| 7.3. | Учебно-тренировочные сборы, соревнования | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО: | | 216/324 | 44/51 | 172/273 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (6 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (2 часа)

Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах 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 ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований (2 часа)

Развитие спортивного ориентирования в мире и в Донецкой Народной Республике. Достижения наших спортсменов на международной арене. Новейшие технологии в спортивном ориентировании.

Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях, проводимых Федерацией спортивного ориентирования Донецкой Народной Республики.

1.3. 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.

РАЗДЕЛ II

Совершенствование туристской подготовки спортсмена-ориентировщика (28/47 часов)

2.1. Техника безопасности во время проведения походов, соревнований (2 часа)

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.

Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Соответствие подготовки (опыту) участников к квалификационному уровню дистанции соревнований. Судейское обеспечение безопасности.

Инструктаж по технике безопасности.

2.2. Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по пешеходному туризму (3 часа)

Общие положения «Правил соревнований по спортивному туризму»: Положение о соревновании, классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов. Виды соревнований, требования к классам дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов возможных нарушений по технике и тактике пешеходного туризма. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму». Условия проведения отдельных видов соревнований: лично-командных, командных соревнований по пешеходному туризму на

дистанциях «Полоса препятствий», «Кросс-поход»; конкурсно-спортивной программы. Судейство соревнований, главная судейская коллегия.

2.3. Массовые мероприятия. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (23/42 часа)

Участие в походах, туристских слётах и соревнованиях сопутствующих видов спорта (туризм, скалолазанье, оказание первой помощи и т.д.).

РАЗДЕЛ III

Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика (75/110 часов)

3.1. 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.

3.2. Топографическая съемка, корректировка карты (9/12 часов)

Совершенствование топографической подготовки. Топографическая и спортивная карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного

обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроков. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

3.3. Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном ориентировании (30/36 часов)

Совершенствование технических приемов в спортивном ориентировании: движение по точечным ориентирам; движение по опорным ориентирам; движение по рельефу; движение по точному азимуту; бег «в мешок», бег «с упреждением», бег «с выходом на линейные и плоскостные ориентиры; выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; движение по рельефу траверсом без потери высоты (бег по «горизонталям»); взаимодействие с соперником.

Усовершенствование тактики прохождения дистанции во время соревнований по ориентированию: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Выбор тактики в зависимости от дистанции (длинная, средняя, короткая, спринт). Особенности тактических действий на дистанции с массовым стартом, в эстафете, с гандикапом.

Техника бега по местности с различной проходимостью: движение по густому кустарнику; движение по болотистой местности; движение по крутому рельефу. Скорость движения по дистанции: выбор правильной скорости в зависимости от особенностей местности; отработка скоростного ориентирования.

Техника лыжного ориентирования: слаломный спуск; торможение «плугом» и «полуплугом»; отработка лыжных ходов («классического» и «конькового»); движение по «лыжной» сетке.

Практические занятия. Картографические диктанты. Подготовка учебных карт. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Отработка техники бега по местности с различной проходимостью.

Обучение элементам техники различных способов лыжного хода: скоростной спуск; коньковый ход; повороты на ходу переступанием, из положения «плуга», «полуплуга»; подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуск в высокой, средней, низкой стойке.

3.4. Учебные игры на местности (8 часов)

Практические занятия. Игры на местности с элементами техники и тактики ориентирования: чтение карты, движение по точному азимуту; определение расстояний на карте и местности; взаимодействие с соперником. Игры на выбор пути движения и его реализации. Учебные игры по спортивным картам различной сложности и т.д.

3.5. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию (26/52 часа)

Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, велосипедах на дистанциях, в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, Тр-О, в качестве спортсмена.

РАЗДЕЛ IV

Основы судейства соревнований (46/76 часов)

4.1. Подготовка соревнований (6/8 часов)

Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию. 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 ориентированию: приказа о проведении, Положения, Условий проведения соревнований, бюллетеней и т.д. Медицинское обслуживание мероприятия.

Практические занятия. Разработка Положения и Условий проведения тренировочных соревнований и официальных соревнований районного и городского уровня. Участие в выборе района соревнований, слета.

4.2. Работа судейской коллегии (20/28 часов)

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, 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. 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.

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

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций с учетом возрастных групп. Изучение и подготовка картографического материала на район соревнований, корректировка карт. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Подготовка дистанции в электронном варианте. Зарамочное оформление карт. Печать карт.

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

Соревнования по топографической съемке. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в подготовке полигона для топосъемки.

4.3. Медицинское обеспечение соревнований (2 часа)

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Основные задачи медицинского обеспечения соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. 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.

4.4. Участие в судействе соревнований (18/38 часов)

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в роли контролера на КП, судьи (или помощника судьи) на старте, судьи (или

помощника судьи) на пункте выдачи карт, судьи (или помощника судьи) на финише. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

РАЗДЕЛ V

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (45/69 часов)

5.1. Общая физическая подготовка (18/24 часа)

Требования к физическому состоянию юных ориентировщиков. Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у туристов и ориентировщиков 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 разными видами спорта: гимнастика, акробатика, легкая атлетика (прыжки, метания, кроссы, бег на разные дистанции, эстафеты), плавание, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол). Упражнения с гантелями и штангой.

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (18/30 часов)

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

Практические занятия. Отработка основных двигательных действий, необходимых во время занятий спортивным ориентированием. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег по песку, кочкам, по мягкому грунту. Многоразовый бег по разным отрезкам дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега при разных условиях и на различной местности. Марш-броски. Прыжки через препятствия. Упражнения на равновесие. Ходьба на лыжах. Лыжные спуски и подъемы. Лыжные гонки. Велосипедные кроссы. Гребля на судах разного типа. Преодоление заболоченной местности. Преодоление зарослей, буреломов.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (9/15 часов)

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

гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

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 ориентированием. 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.

РАЗДЕЛ VII

Итоговые занятия (10 часов)

5.1. Участие в контрольных соревнованиях (8 часов)

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

5.2. Итоговое занятие (2 часа)

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

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

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, 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:

- «Организация туристских походов».
- «Организация соревнований по спортивному ориентированию».
- Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование».
- «Инструкция по организации и проведению туристских спортивных походов».
- «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
- «Правила соревнований по спортивному туризму».
- «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике».
- «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 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.
4. Тренировочного полигона (с наличием спортивной карты).
5. Необходимо достаточное количество материалов и оборудования для работы по программе:
 - личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
 - 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 снаряжение, оборудование необходимое для организации и проведения занятий и 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, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
4. Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.
5. «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.;
6. «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в ДНР», ДонФСО, 2017 г.
7. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
8. «Положение о судьях по спортивному туризму».
9. «Правила соревнований по спортивному туризму», 2008 г.
10. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
11. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие - Смоленск, 1998.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
15. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
16. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 1984.
32. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
17. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.
18. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Огородников, Моисеенков А.Л., Приеммыш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
20. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: “Просвещение”, 1982.
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

22. 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 развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
3. 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.
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, утверждённая Приказом Министерства образования и науки от 16.08.2017 г. № 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. Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.
10. «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.
11. «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в ДНР», ДонФСО, 2017 г.
12. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
13. «Положение о судьях по спортивному туризму».

14. «Правила соревнований по спортивному туризму», 2008 г.
15. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
16. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
17. Буляшев Г. Украинский народ в своих легендах, религиозных взглядах и верованиях. - К.:, 1992.
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
19. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.
20. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
21. Этнография Украины: учебное пособие /за ред. С.А.Марчука. - Львов: Мир, 1994.
22. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
23. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
24. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
25. Крачило М.П. Организация работы из географического краеведения и туризма. - К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
26. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
27. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
28. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
29. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981.
30. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 1984.
31. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
32. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.
33. Сиротенко А., Чернов Б., Плахута В. География Украины. - К.: Образование, 1996.
34. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
35. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемьш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
36. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: “Просвещение”, 1982.

37. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (М., Советский спорт, 2005).
38. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
39. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
40. 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. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
16. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
18. 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. Ганьшин 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. Максимова Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков. - К.: 1995.
12. Новосельский В.Ф. Азбука физического закаливания детей. - К.: Здоровье, 1991.
13. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
14. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.