

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
Протокол № 19 от 31.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 7-15

Направленность: Туристско-краеведческая

Уровень программы: Базовый

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Овчинников Александр
Михайлович
Педагог дополнительного образования

г. Бор
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана и реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», созданием дополнительных мест в рамках программы «Школа полного дня» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет **Туристско-краеведческую направленность и базовый уровень программы**. Спортивное ориентирование — это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз.

Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться. Поэтому нужно учитывать в работе эту особенность детского мировосприятия. Важно видеть индивидуальные особенности детей, подходить к каждому с учётом конкретной степени его физического и умственного развития, видеть в нём личность, имеющую собственное представление об этом виде спорта, человека, желающего, чтобы к его мнению прислушивались авторитетные люди.

Спортивное ориентирование – один из тех видов спорта, которые получили развитие особенно в последние годы. Занятия общедоступны благодаря тому, что им можно заниматься в любое время года в любых условиях, где присутствует парковая или лесопарковая зона. Занятия спортивным ориентированием способствуют оздоровительному эффекту и повышению интеллектуального развития учащегося.

Программа «Спортивное ориентирование» адаптирована для занятий с учётом материально-технической базы ЦДО «Школа полного дня» МАОУ СШ №8.

Новизна и актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение спортивного ориентирования резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи формирования физической культуры: крепкого здоровья, хорошего физического развития, двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры и спорта, умения логически мыслить и анализировать ситуации.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы, производятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годового плана-графика.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 15 лет. В группу принимаются все желающие, без специального отбора.

Форма занятий: Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Режим занятий: по 9 часов в неделю.

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование основ знаний, умений и навыков о спортивном ориентировании;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий спортивным ориентированием и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Срок реализации программы: 1 год (01.09.2022– 31.05.2023).

Необходимое время: 324 учебных часов.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании курса работы, обучающиеся должны знать:

- Теоретические основы подготовки спортсменов
- Историю возникновения, возможности спортивного ориентирования как вида спорта;

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- Ориентироваться на местности с помощью карты
- Ориентироваться с помощью компаса
- Ориентироваться на местности с помощью подручных материалов

По окончании курса обучающиеся разовьют навыки:

- Общей физической подготовки
- Практической подготовки для ориентирования

Организационно методические условия реализации программы Форма проведения занятий: групповая; форма обучения: очная.

Формами подведения итогов реализации программы являются: результаты учащихся в областных, городских и школьных соревнованиях по спортивному ориентированию; устные ответы учащихся на задаваемые им вопросы; тестирование.

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

I уровень – низкий; II уровень – средний; III уровень – высокий.

Материально-техническое обеспечение

Используется полученное оборудование в рамках программы «Школа полного дня»

№ п/п	Наименование	Ед. изм	Кол-во
1	Экшн-камера	шт	1
2	Спальный мешок	шт	12
3	Трекинговые палки	шт	12
4	Гермоупаковка	шт	12
5	Фонарь налобный	шт	12
6	Палатка туристская с тентом	шт	5
7	Палатка базовая	шт	1
8	Тент от дождя	шт	2
9	Оборудование для приготовления пищи	компл	1
10	Костровое оборудование	компл	1
11	Комплект котелков и посуды	компл	1
12	Топор	шт	2
13	Пила	шт	2
14	Лопата	шт	2
15	Фонарь	шт	2
16	Курвиметр	шт	2
17	Компас	шт	12
18	Школьный комплект электронной отметки	шт	1
19	Конус	шт	20
20	Вежа	шт	20
21	Система страховочная	компл	12
22	Каска	шт	12
23	Карабины туристические	компл	12
24	Перчатки туристические	компл	12
25	Спусковое устройство	шт	12
26	Зажим ручной	шт	12
27	Зажим	шт	12
28	Ролик трек	шт	12
29	Лупа	шт	2
30	Бинокль	шт	2
31	Термометр воздуха	шт	2
32	Водный термометр	шт	2
33	Транспортир	шт	12
34	Визирная линейка	шт	2
35	Историко-географические комплекты материалов	шт	
36	Историко-этнографические комплекты материалов	шт	6
37	Историко-археологические комплекты материалов	шт	6
38	Спилс-карты	компл	1
39	Картографические материалы	шт	6
40	Комплект минералов	шт	2
41	Методические пособия по экскурсоведению	шт	
42	Радиостанция	шт	4
43	Навигационное устройство	шт	1
44	Спутниковый трек	шт	1
45	Зарядное устройство на солнечных батареях	шт	3
46	Огниво	шт	1

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»
Срок реализации программы 1 год.

№	Модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль 1 полугодия	150	19	128	3
2.	Модуль 2 полугодия	174	53	118	3
3.	Итого	324	72	246	6

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование» на 2022-2023 учебный год.

Комплектование групп проводится с 01 по 15 сентября 2022 года. Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в ЦДО «Школа полного дня» МАОУ СШ №8 начинаются с 01 сентября 2022 г. и заканчиваются 31 мая 2023 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность занятия составляет от 3 до 8 часов (в походе) с 10-15 минутным перерывом после каждых 45 минут занятия.

Каникулы: зимние каникулы с 26.12.2022 г. по 08.01.2023 г.; летние каникулы с 01.06.2022 г. по 31.08.2023 г. В каникулярное время занятия в объединении не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участия в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	3		3	3					
2						3	3		3
3		3	3					3	
4		3						3	3
5	3			3					3
6	3	3		3		3	3	3	
7			3			3	3		
8	3		3	3					
9					3	3	3		
10		3	3		3			3	
11		3						3	3
12	3			3	3				
13	3	3		3		3	3	3	
14			3			3	3		
15	3		3	3					3
16					3	3	3		3
17		3	3		3			3	
18		3						3	3
19	3			3	3				
20	3	3		3		3	3	3	
21			3			3	3		
22	3		3	3А					3
23					3		3		3
24		3	3		3			3	
25		3						3	3
26	3				3				
27	3	3				3	3	3	
28			3			3	3		
29	3		3						3
30					3		3		3А
31		3			3				
Кол-во часов	39	39	39	30	33	33	39	36	36

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
первого и второго модуля обучения
(9 часов в неделю)

№	Наименование темы	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	2	1	Устный опрос
2	Техника безопасности	6	3	3	Обсуждение, опрос
3	История спортивного ориентирования	3	2	1	Обсуждение
4	Гигиена спортсмена	3	3	-	Устный опрос
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	1	2	Собеседование
6	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	Беседа
7	Общая физическая подготовка	60	4	56	Выполнение упражнений
8	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Выполнение упражнений
9	Техническая подготовка	36	6	30	Выполнение упражнений
10	Тактическая подготовка	27	2	25	Выполнение упражнений
11	Промежуточная аттестация	6	-	6	Собеседование
12	Участие в соревнованиях	21	3	18	Результативность в соревнованиях
13	Краеведение	9	3	6	Беседа
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	33	24	9	Беседа
15	Охрана природы и памятников культуры	9	3	6	Обсуждение, опрос
16	Основы туристской подготовки	30	3	27	Обсуждение, опрос
17	Медико-санитарная подготовка	18	6	12	Обсуждение, опрос
18	Топографическая подготовка	15	3	12	Обсуждение, опрос
20	Итого:	324	72	252	

Введение (3 часа)

Теоретические занятия. (2 часа) Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия. (1 часа) Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

Техника безопасности (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практические занятия (3 часа) Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

История спортивного ориентирования (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа) Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия (1 часа) Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена (3 часа)

Теоретические занятия (3 часа) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию (3 часа)

Теоретические занятия (1 часа) Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия (2 часа) Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Снаряжение ориентировщика (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа) Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (4 часа) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа) Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (4 часа) Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка (60 часов)

Теоретические занятия (4 часа) Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (56 часов) Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения со спортивным инвентарем. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на

короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность координацию.

Специальная физическая подготовка (36 часов)

Теоретические занятия (2 часа) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (34 часов) Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка (36 часов)

Теоретические занятия (6 часа) Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейнд ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия (30 часов) Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактическая подготовка (27 часов)

Теоретические занятия (2 часа) Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия (25 часов) Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом

городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Промежуточная аттестация (6 часов)

Практические занятия (6 часов) Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Участие в соревнованиях (21 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (18 часов) Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

Краеведение (9 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия (6 часов) Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка (33 часов)

Теоретические занятия (24 часа) Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (9 часов) Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Охрана природы и памятников культуры (9 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия (6 часов) Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

Основы туристской подготовки (30 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия (27 часов) Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

Медико-санитарная подготовка (18 часа)

Теоретические занятия (6 часов) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (12 часов) Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капилляр), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Топографическая подготовка (15 часов)

Теоретические занятия (3 часа) Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия (12 часов) Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов Отработка навыков по каждому разделу программы

4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится согласно Положению о промежуточной аттестации обучающихся. Аттестация проводится в виде: сдачи нормативов. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий) и в журнал учета рабочего времени педагога заносятся результаты.

Для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки спортивно-оздоровительных групп применяются следующие тесты:

Быстрота

1. Бег 30 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Бег 60 м с высокого старта (с).
4. Челночный бег 3х10м (с).

Скоростно-силовые

1. Тройной прыжок
2. Прыжок вверх с места со взмахом руками
3. Бег на 1000 м

Упражнения оцениваются по 5-бальной системе, после подсчетов выставляется уровень освоения программы согласно таблице:

	Юноши	Девушки
Высокий уровень	30-35 баллов	28-35 баллов
Средний уровень	22-29 баллов	20-27 баллов
Низкий уровень	21 и ниже	17 и ниже

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения
Бег 30 м с высокого старта (с).	6.6 с
Прыжок в длину толчком двух ног (м).	135 см
Бег 60 м с высокого старта (с).	11.8 с
Челночный бег 3х10м (с).	9.3 с
Тройной прыжок	360 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	12 см
Бег на 1000 м	+

Оценка общей физической подготовленности

Быстрота

1. **Бег 30 метров с высокого старта** (уровень скоростных качеств). Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Прыжок в длину** (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. **Бег 60 метров с высокого старта** (уровень скоростных качеств). Тест проводится на открытой площадке на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

4. **Челночный бег 3x10 метров.** (уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена). По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый отрезок, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Скоростно-силовые

1. **Тройной прыжок** (уровень развития скоростных-силовых качеств). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

2. **Прыжок вверх с места со взмахом руками** (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. **Бег на 1000 метров** (уровень качеств выносливости). Упражнение проводится на открытой площадке, на дистанции 1000 метров.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2016.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2016.
3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 2016.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 2021
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
7. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 2021.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2020.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2021.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2021.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 2020.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 2016.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020.
3. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.
4. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 2016.
5. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 2016.
6. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020.
3. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.
4. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 2016.
5. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 2016.
6. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).