

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные ориентировщики»  
подвид: разноуровневая  
уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Рахманина Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования,

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева  
14.08. 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Основные характеристики программы:**

**1.1.** Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Программа составлена на основе авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2005 г.), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

### **1.2. Актуальность программы**

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая

реакция. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

**1.3. Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**1.4. Отличительные особенности** данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

эстетические, морально-волевые качества.

Обоснованием для разработки программы стали следующие

**нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

**1.5. Педагогическая целесообразность данной программы** определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие,

лично ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**1.6. Цель программы** - создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников, всестороннее развитие личности учащегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Она достигается через решение следующих задач:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащегося;
- формирование и развитие способностей, учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья учащихся и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- подготовка учащихся в качестве судей по спорту (со специализацией в спортивном ориентировании);
- профессиональная ориентация учащихся;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие учащимся экологических навыков и бережного отношения к природе.

Программа основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Подготовка спортсменов–ориентировщиков многопрофильна и определяется комплексным подходом к учащимся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности путем непосредственного и эмоционального

соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

### **1.7. Задачи:**

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет.

### **1.8. Требования к подготовленности учащихся:**

После изучения программного материала, учащиеся должны:

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;
- уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем,

интенсивность и продолжительность нагрузок. Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в походах, соревнованиях.

**1.9. Формы организации образовательного процесса** – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные формы и методы работы.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности.

## **II. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

### **2.2. Срок реализации программы**

1 год обучения – 216 часов, 2 год – 324 часа, 3 год – 324 часа. Всего. – 864 часа.

### **2.3. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 4 часа с обязательным проведением 10-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

## **III. Планируемые результаты**

**Обучающиеся будут знать**

- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях;
- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- основы топографии

### **Обучающиеся будут уметь**

- уметь рассказать о видах ориентирования,
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;
- рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;

### **У обучающихся будут сформированы:**

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

### **у обучающихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

**у обучающихся будут воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному ориентированию, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, беседа, тестирование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Введение. Цели и задачи на год.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Вводный контроль; беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	4		Текущий контроль: беседа
2.2.	Упражнения, развивающие быстроту.	18	2	16	Текущий контроль: наблюдение
2.3.	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	8	2	6	Текущий контроль: наблюдение
2.4.	Упражнения, развивающие общую выносливость.	18	2	16	Текущий контроль: наблюдение
2.5.	Спортивные игры.	16		16	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>106</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	Текущий контроль:
3.1	Компас и его использование	4	4		беседа
3.2	Приёмы ориентирования на местности.	10	4	6	Текущий контроль: беседа
3.3	Разновидности дистанций и их постановки	14	2	12	Текущий контроль: беседа
3.4	Легенды контрольных пунктов	10	4	6	Текущий контроль:
3.5	Условные знаки спортивных карт.	12	6	6	беседа Текущий контроль:
3.6	Чтение спортивной карты.	12		12	беседа
3.7	Порядок работы на	12	6	6	Текущий контроль:

3.8	контрольном пункте Технико-вспомогательные действия	6	6		беседа Текущий контроль: беседа
3.9	Методика ведения спортивного дневника	4	4		Текущий контроль: беседа
3.10	Работа над ошибками	14	14		Текущий контроль:
3.11	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	8		беседа Текущий контроль: беседа
4.	<b>Техника безопасности.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
4.1	Вводный инструктаж		2		Вводный контроль:
4.2	Инструктаж по технике безопасности перед практическими занятиями		2		беседа Текущий контроль: беседа
5.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Текущий контроль: беседа
5.1	Личная гигиена спортсмена.		2		Текущий контроль:
5.2	Походная медицинская аптечка.		2	2	наблюдение
6.	<b>Подготовка и проведение соревнований.</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	Текущий контроль: беседа
6.1	Основы судейской работы	4	4		Текущий контроль:
6.2	Составление маршрута	8	2	6	беседа
6.3	Постановка дистанции	8		8	Текущий контроль:
6.4	Снаряжение	4	4		беседа
6.5	Практика проведения соревнований	8		8	Текущий контроль: наблюдение Текущий контроль: наблюдение
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Итоговый контроль: мониторинг обучения

	Подведение итогов				и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	

## Содержание тем программы

### 1-ый год обучения

#### 1. Введение. Цели и задачи на год.

**Теоретическая часть:** знакомство, задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

**Формы контроля:** вводный контроль: беседа.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

**Теоретическая часть:** общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

##### 2.2. Упражнения, развивающие быстроту

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с

преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

### **2.3. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

### **2.4. Упражнения, развивающие общую выносливость.**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

### **2.5. Спортивные игры**

**Практическая часть:** игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **3. Теоретическая подготовка**

### **3.1. Компас и его использование**

**Теоретическая часть:** История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

### **3.2. Приёмы ориентирования на местности**

**Теоретическая часть:** азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** движение в лабиринте, ориентирование по различным признакам, работа с компасом на местности.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

### **3.3. Разновидности дистанций и их постановки**

**Теоретическая часть:** общие нормы при планировании дистанций ориентирования бегом, соблюдение принципа спортивной справедливости, сохранив при этом все ценности ориентирования как вид спорта.

**Практическая часть:** Установить общие нормы при планировании дистанций ориентирования бегом, обеспечить соблюдение принципа спортивной справедливости, сохранив при этом все ценности ориентирования как вида спорта.

### **3.4. Легенды контрольных пунктов**

**Теоретическая часть:** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия:** упражнения на чтение легенд.

### **3.5. Условные знаки спортивных карт**

*Теоретическая часть:* Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

*Практические занятия:* узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

### **3.6. Чтение спортивной карты**

*Практические занятия:* Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

### **3.7. Порядок работы на контрольном пункте**

*Теоретическая часть:* Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

*Практические занятия:* упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

### **3.8. Техничко-вспомогательные действия**

**Теоретическая часть:** Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

**Практические занятия:** групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

### **3.9. Методика ведения спортивного дневника**

**Теоретическая часть:** Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

### **3.10. Работа над ошибками**

**Теоретическая часть:** Без ошибок на дистанциях, наверное, не обходится ни один ориентировщик, хотя большинство понимает под этим словом — разное. Для получения исходной информации управления тренировочным процессом анализировать надо те причины, которые регулярно приводят к неправильным действиям. Но для этого надо сначала разобраться — каким именно приемом планировал воспользоваться спортсмен на каждом отрезке дистанции, каким реально отработал, в какой момент совершена ошибка, каковы ее причины.

**Формы и методы:** Беседа.

### **3.11. Психологическая и морально-волевая подготовка**

**Теоретическая часть:** Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей, тренировок и соревнований.

## **4. Техника безопасности**

### **4.1. Вводный инструктаж**

*Теоретическая часть:* Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности №1,2,3,4,6-20. Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Дисциплина движения в походе.

**Формы контроля:** вводный контроль: беседа.

### **4.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями**

*Теоретическая часть:* Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста**

*Теоретическая часть:* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

### **5.2. Походная медицинская аптечка.**

*Теоретическая часть:* Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие

фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

## **6. Подготовка и проведение соревнований**

### **6.1. Основы судейской работы**

**Теоретическая часть:** заключаются в изучении деятельности судей на соревнованиях, распределение их обязанностей и практика в роли какого либо судьи.

### **6.2. Составление маршрута**

**Теоретическая часть:** заключается в выборе постановки дистанции, в зависимости от дисциплины, района соревнований и возрастной категории спортсменов.

**Практическая часть:** постановка дистанции, в зависимости от дисциплины, района соревнований и возрастной категории спортсменов.

### **6.3. Постановка дистанции**

**Практическая часть:** Обучающиеся пробуют самостоятельно установить контрольные пункты и средство отметки на местности, организовать место старта и финиша.

### **6.4. Снаряжение**

**Теоретическая часть:** Теоретическое изучение всего необходимого для проведения соревнований, то есть организации старта, финиша, подготовки карт и планирования дистанции, оборудование для постановки дистанции.

### **6.5. Практика проведения соревнований**

**Практическое занятие:** итог изученного материала по подготовке и проведению соревнований, организация старта.

## **7. Итоговое занятие**

**Теоретическая часть:** подведение итогов за год.

**Формы контроля:** итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

### **Планируемые результаты**

#### **1-ый год обучения**

**Обучающиеся должны уметь:**

- проходить дистанцию
- пользоваться компасом
- вести спортивный дневник
- применять походную аптечку
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
- применять снаряжение для прохождения дистанции
- выполнять физические упражнения

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;
- основные навыки ориентировщика;
- навыки культуры поведения;

**Будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

**Учебно-тематический план****2-ой год обучения**

№ п/п	Тема	Всего часов	Теори я	Практи ка	Формы аттестации/конт роля
1.	<b>Введение. Цели и задачи на год. Техника безопасности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Вводный контроль; беседа
2.	<b>Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Текущий контроль: беседа
3.	<b>Сведения о физиологических основах спортивной тренировки</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	
3.1.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Текущий контроль: беседа
3.2.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	2		Текущий контроль:
3.3.	Основные средства восстановления	4	3	1	Текущий контроль: тестирование

3.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Текущий контроль: наблюдение
3.5.	Развитие познавательных психических процессов	6	4	2	Текущий контроль: тестирование
<b>4.</b>	<b>Планирование спортивной тренировки</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль: наблюдение
4.1.	Ведение спортивного дневника	8	2	6	Текущий контроль: тестирование
<b>5.</b>	<b>Спортивный инвентарь</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Текущий контроль: беседа
<b>6.</b>	<b>Картография</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>7.</b>	<b>Техника и тактика спортивного ориентирования</b>	<b>92</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	
7.1.	Легенды контрольных пунктов	12	6	6	Текущий контроль: тестирование, участие в соревнованиях
7.2.	Условные знаки спортивных карт	8	2	6	Текущий контроль: тестирование, участие в соревнованиях
7.3.	Чтение спортивной карты	34	4	30	Текущий контроль: тестирование, участие в

					соревнованиях
7.4.	Порядок работы на контрольном пункте	4		4	Текущий контроль: наблюдение
7.5.	Технико-вспомогательные действия	14	12	2	Текущий контроль: тестирование, участие в соревнованиях
7.6.	Работа с компасом	12	8	4	Текущий контроль: наблюдение
7.7.	Тактическая подготовка	8	8		Текущий контроль: тестирование, участие в соревнованиях
<b>8.</b>	<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Текущий контроль: наблюдение
<b>9.</b>	<b>Краеведение и охрана природы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Текущий контроль: наблюдение
<b>10.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>11.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	
11.1.	Упражнения, развивающие быстроту	13		13	Текущий контроль: тестирование
11.2.	Упражнения, развивающие общую выносливость.	15		15	Текущий контроль:

					тестирование
11.3.	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	12		12	Текущий контроль: тестирование
11.4.	Упражнения, развивающие силу.	10		10	Текущий контроль: тестирование
<b>12.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
12.1.	Беговая подготовка	30		30	Текущий контроль: тестирование
12.2.	Лыжная подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование
<b>13.</b>	<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>62</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	Текущий контроль: тестирование
<b>14.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Итоговый контроль: анкетирование, мониторинг
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>105</b>	<b>219</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Введение. Цели и задачи на год.

**Теоретическая часть:** задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

### 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

**Теоретическая часть:** Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

### 3. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

#### 3.1 Сведения о строении и функциях организма человека

**Теоретическая часть:** Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

### **3.2. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание**

**Теоретическая часть:** Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

### **3.3. Основные средства восстановления**

**Теоретическая часть:** Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

**Практические занятия:** простейшие приемы массажа и самомассажа.

### **3.4 . Врачебный контроль, самоконтроль**

**Теоретическая часть:** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

### **3.5. Развитие познавательных психических процессов**

**Теоретическая часть:** На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

**Формы и методы:** Беседа. Упражнения.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

**Практические занятия:** упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

#### **4. Планирование спортивной тренировки**

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

##### **4.1. Ведение спортивного дневника**

**Теоретическая часть:** Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** заполнение тренировочного дневника.

#### **5. Спортивный инвентарь**

**Теоретическая часть:** Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **6. Картография.**

**Теоретическая часть:** Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

**Формы и методы:** Беседа.

**Формы оценки результативности:** Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

**Практические занятия:** рисовка карты зала, класса и т.п.

## **7. Техника и тактика спортивного ориентирования.**

### **7.1 Легенды контрольных пунктов**

**Теоретическая часть:** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия:** чтение легенд прошедших соревнований.

### **7.2 Условные знаки спортивных карт**

**Теоретическая часть:** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горнохолмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

**Практические занятия:** игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

### **7.3. Чтение спортивной карты**

**Теоретическая часть:** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором

путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

**Практические занятия:** работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

#### **7.4. Порядок работы на контрольном пункте**

**Практические занятия:** Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

#### **7.5. Техничко-вспомогательные действия**

**Теоретическая часть:** Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

**Практические занятия:** упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

## **7.6. Работа с компасом**

**Теоретическая часть:** Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

**Практические занятия:** измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

## **7.7. Тактическая подготовка**

**Теоретическая часть:** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

## **8. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретическая часть:** Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

## **9. Краеведение и охрана природы**

**Теоретическая часть:** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

## **10. Туристская подготовка**

**Теоретическая часть:** Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

**Практические занятия:** участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постановка палатки, укладка рюкзака.

## **11. Общая физическая подготовка**

### **11.1. Упражнения, развивающие быстроту**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

### **11.2. Упражнения, развивающие общую выносливость**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

### **11.3. Упражнения, развивающие гибкость, координацию**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь,

поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

#### **11.4 . Упражнения, развивающие силу**

**Практические занятия:** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

## 12. Специальная физическая подготовка

### 12.1 . Беговая подготовка

#### *Основы техники спортивного ориентирования.*

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

**Практические занятия:** Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке -

«тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на пояснице (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голенистопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### **12.1. Лыжная подготовка**

**Основы техники лыжных ходов.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

**Практические занятия:** Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

### **13. Контрольные упражнения и соревнования**

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

### **14. Итоговое занятие**

**Теоретическая часть:** подведение итогов за год.

**Формы контроля:** итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

## **Планируемые результаты**

### **2-ой год обучения**

**Обучающиеся должны уметь:**

- выбирать выигрышный маршрут
- использовать азимут
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
- ставить контрольные пункты
- правильно питаться
- заниматься закаливанием

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

**Будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

## Учебно-тематический план

### 3-ий год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Прак т.	Всего Час.	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Вводный инструктаж. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Вводный контроль: опрос
<b>2</b>	<b>Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Текущий контроль: опрос
<b>3</b>	<b>Физиология спортивной тренировки</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Текущий контроль: беседа
3.1	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.3	Основные средства восстановления	3	1	4	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Развитие познавательных психических процессов	4	2	6	Текущий контроль тестирование
<b>4.</b>	<b>Планирование спортивной тренировки</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Текущий контроль опрос
4.1	Ведение спортивного дневника	2	6	8	
<b>5</b>	<b>Спортивный инвентарь.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>6</b>	<b>Картография.</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>7</b>	<b>Техника и тактика спортивного ориентирования</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	Текущий контроль: тестирование и участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	6	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	4	30	34	
7.4	Порядок работы на контрольном	-	4	4	

	пункте				
7.5	Технико-вспомогательные действия	12	2	14	
7.6	Работа с компасом	8	4	12	
7.7	Тактическая подготовка.	8	-	8	
<b>8</b>	<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Текущий контроль: зачет
<b>9</b>	<b>Краеведение и охрана природы.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Текущий контроль: беседа
<b>10</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>11</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		13	13	Текущий контроль: тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		15	15	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		12	12	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		10	10	
<b>12</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	Текущий контроль: тестирование
12.1	Беговая подготовка.		30	30	
12.2	Лыжная подготовка.		2	2	
<b>13</b>	<b>Контрольные упражнения и соревнования.</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	Текущий контроль: тестирование
<b>14</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Итоговый контроль: анкетирование, мониторинг
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>220</b>	<b>324</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Введение. Цели и задачи на год.

**Теоретическая часть:** задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир», видеофильм.

### 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

**Теоретическая часть:** Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

### 3. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

#### 3.1 Сведения о строении и функциях организма человека

**Теоретическая часть:** Строение человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Корректировка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

### **3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание**

*Теоретическая часть:* Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. План питания. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

### **3.3 Основные средства восстановления**

*Теоретическая часть:* Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием.

Основные приёмы самомассажа.

*Практические занятия:* простейшие приемы массажа и самомассажа.

### **3.4 Врачебный контроль, самоконтроль**

*Теоретическая часть:* Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

### **3.5 Развитие познавательных психических процессов**

*Теоретическая часть:* На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

**Формы и методы:** Беседа. Упражнения.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

**Практические занятия:** упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

#### **4. Планирование спортивной тренировки**

**Теоретическая часть:** Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

##### **4.1 Ведение спортивного дневника**

Проверка ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** заполнение тренировочного дневника

#### **5. Спортивный инвентарь**

**Теоретическая часть:** Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **6. Картография**

**Теоретическая часть:** Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Рисовка усложненной более подробной версии карты.

**Формы и методы:** Беседа.

**Формы оценки результативности:** Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

**Практические занятия:** рисовка карты зала, класса и т.п.

## **7. Техника и тактика спортивного ориентирования**

### **7.1 Легенды контрольных пунктов**

**Теоретическая часть:** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Повторение.

**Практические занятия:** чтение легенд прошедших соревнований

### **7.2 Условные знаки спортивных карт**

**Теоретическая часть:** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Горизонтали, берг-штрих. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

**Практические занятия:** игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

### **7.3. Чтение спортивной карты**

**Теоретическая часть:** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Совершенствование выбора пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров,

характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Совершенствование работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

**Практические занятия:** работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте**

**Практические занятия:** Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро. Упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки

#### **7.5 Техничко-вспомогательные действия**

**Теоретическая часть:** Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

**Практические занятия:** упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

## **7.6 Работа с компасом**

**Теоретическая часть:** Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

**Практические занятия:** измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

## **7.7 Тактическая подготовка**

**Теоретическая часть:** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант».

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

## **8. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретическая часть:** Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

## **9. Краеведение и охрана природы.**

**Теоретическая часть:** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

## **10. Туристская подготовка**

**Теоретическая часть:** Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

**Практические занятия:** участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постановка палатки, укладка рюкзака.

## **11. Общая физическая подготовка**

### **11.1 Упражнения, развивающие быстроту**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

## **11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

## **11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные

броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

#### **11.4 Упражнения, развивающие силу**

**Практические занятия:** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

### **12. Специальная физическая подготовка.**

#### **12.1 Беговая подготовка.**

##### ***Основы техники спортивного ориентирования.***

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

**Техника бега:** переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, постановка стопы, шаг при беге, подъем ноги, угол наклона.

**Практические занятия:** Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голенистопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях

проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### **12.1 Лыжная подготовка**

**Основы техники лыжных ходов.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

**Практические занятия:** Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

### **13. Контрольные упражнения и соревнования**

**Практические занятия:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах. Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 6-7 соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **14. Итоговое занятие**

**Теоретическая часть:** подведение итогов за год.

**Формы контроля:** итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

### **Планируемые результаты**

#### **3-ий год обучения**

Обучающиеся должны уметь:

- выбирать выигрышный маршрут
  - использовать азимут
  - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
  - ставить пункты
  - правильно питаться
- заниматься закаливанием

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;

- навыки культуры поведения;

**Будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию;

- навыки работы с туристским снаряжением;

- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.

- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.

- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации обучения в сильных группах, дает возможность педагогу уделять

повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

### **Формы аттестации и контроля**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

### **3.2.Условия реализации программы**

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

-наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;

- наличие помещения, и спортивной площадки;

- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;

- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;

- наличие в ОО следующего учебного снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 15 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
- 10.Страховочные системы – 15 шт.
- 11.Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
- 12.Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
- 13.Каски – 15 шт.
14. Технические средства обучения

### **Формы диагностики,**

**используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.**

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование
4. Совместное обсуждение результатов
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

### **Формы подведения итогов**

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

### **Дидактический материал**

1. Фильмы о походах и соревнованиях по спортивному ориентированию.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия.
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики.



## *Список литературы*

### *Для педагога:*

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
3. Верба И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
5. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1995.
7. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд- во ЭКСМО, 2013.
8. Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Огородников Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., ФиС, 2018.
9. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
10. Костылев В.Н. Философия спортивного ориентирования, М., 2011.
11. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
12. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров.М., Мысль, 2016.
13. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1998.

### *Для учащихся:*

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 2012.

3. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
4. Рошин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
5. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
6. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
7. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., М.: ФиС, 2014.
8. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

***Литература, использованная при разработке программы***

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. С-П., СПГУ, 1994.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
4. Драгачёв С.П. Туризм и здоровье. – М., 2014.
5. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2013.
6. Ильичёв А.И. Школа выживания. – МГЦТК, «Дорога», 1991.
7. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
8. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2004.
9. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
10. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.

11. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
12. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., «Советский спорт», 2013.
14. Эндель И. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1975.