

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» июня 2022 г.
Протокол № 9



УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
МБУДО «ЦДО «Перспектива»
А.С. Поспелов
Приказ № 81
от «16» июня 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Гизатуллин Нургали Нуруллович,
Педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	стр. 01
2.	ОГЛАВЛЕНИЕ	стр. 02
3.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	стр. 03
3.1	Пояснительная записка	стр. 03
3.1.1.	Актуальность программы	стр. 03
3.1.2.	Новизна программы	стр. 04
3.1.3.	Направленность программы	стр. 04
3.1.4.	Отличительная особенность программы	стр. 04
3.1.5.	Педагогическая целесообразность программы	стр. 04
3.2	Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях	стр. 05
3.2.1.	Цель и задачи «стартового» уровня программы	стр. 05
3.2.2	Цель и задачи «базового» уровня программы	стр. 05
3.2.3	Формы, применяемые на занятиях	стр. 06
3.2.4	Методы обучения	стр. 06
3.3	Основные характеристики программы	стр. 07
3.3.1	Тип образовательной программы	стр. 07
3.3.2	Адресность программы	стр. 07
3.3.3	Объём программы (срок реализации программы)	стр. 07
3.3.4	Режим занятий	стр. 07
3.3.5	Способы организации содержания образования	стр. 07
3.3.6	Уровень сложности программы	стр. 07
3.3.7	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 08
3.4	Планируемые результаты	стр. 09
3.4.1	Планируемые результаты «стартового» уровня	стр. 09
3.4.2	Планируемые результаты «базового» уровня	стр. 10
3.4.3	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 11
3.4.4	Уровни освоения программы	стр. 12
4.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 13
4.1	Кадровое обеспечение	стр. 13
4.2	Учебный план	стр. 13
4.3	Учебно-тематический план	стр. 13
4.4	Содержание программы	стр. 17
4.5	Материально-техническое оснащение программы	стр. 34
5	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	стр. 36
5.1	Методическое обеспечение программы	стр. 36
5.2	Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы	стр. 37
5.3	Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)	стр. 38
6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 47

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование сформировался как отдельный вид спорта в России совсем недавно. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят определённое количество контрольных пунктов, далее КП, расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков. Это увлекательный вид спорта, в котором надо не только быстро передвигаться, но и хорошо уметь думать головой. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Ориентирование, как вид спорта требует определённых знаний топографии, навыков и умений читать спортивную карту, выбирать рациональный маршрут. Оно требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. В процессе занятий вырабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Суть спортивной борьбы в ориентировании – состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу, соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и чётко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы. Именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчётом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идёт невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путём и темпом.

Актуальность. Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обусловлена социальным заказом обучающихся и их родителей, также проведённый анализ показал, что в городе Ханты-Мансийске не представлены программы по спортивному ориентированию как в спортивных школах, так и в других учреждениях дополнительного образования. Поэтому данная программа является первой и единственной программой такого рода в городе.

Актуальность программы заключается в её доступности для широкого круга населения и прекрасно подходит для всестороннего личностного развития обучающихся в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, помогают познавать окружающий мир.

Современность ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребёнка.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

- создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;
- актуализация мотивационной сферы подростка за счёт наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;
- обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

Программа создана в рамках реализации инновационного направления новой программы развития МБУДО «ЦДО «Перспектива» «Воспитание и социализация личности обучающихся в современных условиях» - «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования» на 2021-2026 гг., что является одной из важных стратегических задач образовательного пространства в России.

Новизна программы основывается на методологии подготовки обучающихся к спортивному ориентированию и смежных видов спорта, направленного на построение непрерывного, разноуровневого и вариативного образовательного процесса, в гибкости внедрения новых методов обучения, в применении современных мобильных технологий при проведении занятий. Особенностью реализации программы является разработка и применение методических и дидактических материалов и заданий на каждом занятии для самостоятельной и индивидуальной подготовки обучающихся с целью дальнейшего развития и ориентации каждого на максимальный уровень собственных достижений.

Также программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований спортивного ориентирования, с последующей специализацией каждого обучающегося на определённый вид соревнований:

- ориентирование бегом;
- велоориентирование;
- ориентирование на лыжах;
- ориентирование по тропам или точное ориентирование.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по «Спортивному ориентированию» и соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и ХМАО-Югре, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учёта индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для педагога важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность. Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. Полученные знания помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах. Данная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации позволяет формировать и развивать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Во время реализации программы позволяет обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности.

Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях

Цель и задачи «стартового» уровня:

Цель «стартового» уровня освоения содержания программы: развитие устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям по спортивному ориентированию, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств личности.

Задачи:

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» на *стартовом* уровне решает следующие задачи:

Образовательные:

- познакомить с основами спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- приобщать к активному образу жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- предоставить возможность для применения полученных навыков в мероприятиях и соревнованиях;
- обучить основам безопасности в туристических походах и на соревнованиях.

Развивающие:

- развивать разнообразные практические навыки, самоорганизации и самоуправления;
- развивать двигательные координационные способности;
- развивать физические качества обучающихся через общую и специальную физическую подготовку;
- способствовать интеллектуальному, развитию обучающихся, психических процессов: мышление, память, внимание, воображения;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- предоставить возможность развитию познавательного интереса к природе и окружающей среде.

Воспитательные:

- воспитывать у детей потребность охранять природу, бережно относиться к ней;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности.

Цель и задачи базового уровня:

Цель «базового» уровня освоения содержания программы: закрепление интереса к систематическим занятиям и улучшение полученных навыков в спортивном ориентировании, практическому применению полученных знаний в соревнованиях, мероприятиях различного уровня.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» на *базовом* уровне решает следующие задачи:

Образовательные:

- обучить базовым навыкам спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- воспитать навык к постоянным занятиям физической культурой и спортом;
- вовлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- обучить безопасному пребыванию и прохождению туристических походов и соревнований.

Развивающие:

- способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам и школы безопасности;
- развивать разнообразных практические навыки необходимые для прохождения дистанции, в том числе самоорганизации и самоуправления;
- поддержать потребность обучающихся в самопознании и саморазвитии;
- углубить развитие внимания, памяти, мышления, воображения в период физических нагрузок и сложных природных условиях.

Воспитательные:

- продолжить воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование у обучающихся ценностных ориентиров, социальной активности, и поведения в социуме;
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- поддержать развитие социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- углубить знания о навыках здорового образа жизни.

Формы, применяемые на занятиях. Для проведения занятий используются следующие формы занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные;
- лекции;
- игры;
- дискуссии;
- туристские походы;
- экскурсии.

Форма обучения по программе очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Методы обучения:

- рассказ, беседа, работа с литературой, дискуссия, лекция (словесные);
- работа с обучающими электронными пособиями, просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, картами, плакатами (наглядные);
- тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, учебно-тренировочные сборы (практические).

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Основные характеристики программы

Тип программы – модифицированная. Основой данной программы являются сборники, универсальные пособия по программам «Спортивное ориентирование». Одним из источников является пособие Ульяновского государственного технического университета «Спортивное ориентирование» за авторством Н.Н. Ключниковой и Н.А. Черновой.

Адресность программы. Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 9 до 12 обучающихся.

Объём программы (срок реализации программы)

Срок реализации программы «Спортивное ориентирование» составляет – 3 года, каждый учебный год по 306 часов, 34 учебной недели.

Режим занятий

Количество часов из расчёта 3 занятия по 3 часа в неделю на одну группу. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» и на местности. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Способы организации содержания образования. По способу организации содержания образования программа является комплексной, интегрированной.

Комплексность данной программы основывается на:

- должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей;
- цикличности спортивной деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, то есть в процессе обучения происходит усложнение материала в соответствии с уровнем освоения программы, при этом содержание разделов и тем остается неизменным, но с более широким и углубленным изучением;
- интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

Уровень сложности программы

Уровень сложности данной программы делится на стартовый и базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

– **Стартовый уровень** – 1 год обучения предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;

– **Базовый уровень** – 2-3 год обучения предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в природной и городской среде, обогащение опыта общения и совместной деятельности в ходе освоения программы. Особенностью учебного плана обучения состоит в проведении разносторонней физической подготовки, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты.

Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков работы со спортивной картой и компасом. Предлагается объём теоретических знаний по топографии, медицине, гигиене спортивной тренировки, родном городе и его достопримечательностях. Даются первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении.

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 (интеллектуальных, физических, творческих, морально-волевых качеств).

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: *интегрированная* программа объединяет и восстанавливает целостность на основе того или иного единства. Элементами интегрированной программы являются конкретные предметные программы дополнительного образования детей или определённые школьные учебные курсы;

**Обоснование для увеличения количества занятий в неделю
по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»**

Дополнительные общеразвивающие программы «Юный турист», Юные судьи туристских соревнований», «Туристы - проводники», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм» традиционно реализовывались в системе дополнительного образования в туристско-краеведческой направленности, этому способствовало серьезные и сильные традиции детско-юношеского туризма в нашей стране.

Программа «Спортивное ориентирование» включает туристский компонент и имеет такие области как: основы туристской подготовки, топография и ориентирование и соответственно относят данные программы к туристско-краеведческой направленности, но сегодня основные задачи и результаты лежат в области спортивных достижений.

С развитием «Спортивного ориентирования» как вида спорта, появлением правил по виду спорта, системы выполнения и присвоения спортивных разрядов, появлением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», созданием не только сборных различных регионов, но и формированием национальной сборной страны, становится очевидно, что система подготовки спортсменов-туристов к соревнованиям должна иметь физкультурно-спортивный подход.

С другой стороны, специфика данных соревнований не позволяет исключить и туристский компонент из образовательного процесса. Таким образом, для успешной реализации данной дополнительной общеразвивающей программы, и выстраиванию качественной системы учебно-тренировочных занятий необходимо сохранить занятия три раза в неделю по три академических часа (45 минут) с первого года обучения. Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Для обучения по программе «Спортивное ориентирование» принимаются обучающиеся от 10 до 16 лет.

Количество человек в группе зависит от года обучения:

- 1 год обучения – 10-14 лет, 9-12 чел.;
- 2 год обучения – 11-15 лет, 8-10 чел.;
- 3 год обучения – 12-16 лет, 7-9 чел.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом.

Планируемые результаты

По итогу реализации программы на «стартовом» уровне у обучающегося будут сформированы, научатся:

Личностные результаты:

- проявлять бережное отношение к природе как в рамках участия в походах, мероприятиях, соревнованиях, так и в дальнейшей жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности, персональной ответственности за результат выполненной работы;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении;
- проявлять осознанный выбор к построению дальнейшей индивидуальной траектории, занятия спортом.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- сохранять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности;
- анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- определять основную и второстепенную информацию;
- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств, читать простые схемы, таблицы.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- высказывать и аргументировать своё мнение;
- использовать языковые средства, соответствующие учебно-познавательной задаче;
- слушать и понимать речь других; договариваться о распределении обязанностей при работе в паре / группе;
- давать оценку поступкам товарищей, чётко и логично излагать свои мысли;
- обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- представлять результат совместной деятельности; сотрудничать в совместном решении проблемы / задачи.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- планировать действия по решению задачи для получения результата;
- планировать способы решения задачи;
- определять цель деятельности на учебном занятии;
- адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- определять причины успеха / неуспеха решения учебной задачи; прилагать волевые усилия для достижения результата.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать и уметь применять свои знания на практике:

Знать:

- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- устройство спортивного компаса. Приёмы пользования спортивным компасом;
- приёмы и способы ориентирования;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;

- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты на местности;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- бежать через лесной массив не снижая скорости.

Планируемые результаты

По итогу реализации программы на «базовом» уровне у обучающегося будут сформированы, научатся:

Личностные результаты:

- понимать ответственность за личное здоровье и осознавать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявлять ответственное отношение к обучению и понимать причины успешного выполнения задания;
- уметь проводить самооценку собственной учебной деятельности на основе критериев успешности;
- связывать свои успехи с усилием и трудолюбием и устанавливать связь между целью деятельности и её результатом;
- владеть социальными нормами, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств;
- использовать знаково-символические средства для решения задач, ориентировании на местности;
- использовать технические и тактические навыки для прохождения соревнований;
- анализировать текстовую, графическую информацию в соответствии с учебной задачей;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- высказывать и аргументировать свое мнение;
- договариваться и определять последовательность работы в группе, обеспечивающую достижение цели;
- проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;
- учитывать разные мнения и интересы; аргументировать и обосновывать свою позицию;
- оценивать действия партнеров по совместной деятельности;
- оценивать свой вклад в общий результат.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- намечать операции, с помощью которых можно получить результат;
- осуществлять контроль в процессе своей деятельности;
- прилагать волевые усилия для достижения результата;
- обнаруживать и фиксировать ошибки;
- конструктивно действовать, преодолевая препятствия при выполнении задачи;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать и уметь применять свои знания на практике:

Знать:

- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания для достижения высоких спортивных результатов;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- правильно держать спортивную карту;
- применять навыки, измерения расстояния на местности парами шагов;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции;
- снимать азимут с карты и двигаться по нему;
- выдерживать азимут на длинных участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков;
- выбирать оптимальный маршрут без потери скорости прохождения дистанции.

Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля.

Этапы контроля:

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий (наблюдение, взаимоконтроль, контрольные тренировки.) Способом определения результативности по программе являются: мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в контрольных тренировках.

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития, обучающегося и усвоение им дополнительной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения (контрольное задание, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие, контрольная тренировка.)

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения (контрольное задание, наблюдение, контрольный опрос, открытое занятие, соревнование).

Способом определения результативности по программе являются:

- мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта.

- выполнение норм выполнения спортивных разрядов.
- зачётная классификационная книжка спортсмена.

По итогам завершения обучения, обучающиеся получают сертификат о прохождении обучения по программе и зачетные классификационные книжки спортсмена с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий (3), средний (2), низкий (1)*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Кадровое обеспечение

Высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование (соответствующее профилю обучения), либо высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без требований к стажу и квалификационной категории.

Учебный план

Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			Формы аттестации
	1	2	3	
Введение	3	3	3	теоретический зачет
Основы туристской подготовки	42	24	21	теоретические и практические зачеты
Топография и ориентирование/ Основы техники и тактики спортивного ориентирования	39	33	36	теоретические и практические зачеты
Обеспечение безопасности	15	15	0	теоретические и практические зачеты
Общая физическая подготовка	81	87	96	контрольные тренировки
Специальная подготовка	120	138	144	контрольные тренировки
Подведение итогов	6	6	6	
Итого:	306	306	306	

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
II. Основы туристской подготовки				
2.1	История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования.	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	6	1	5
2.3	Определение маршрута и движение	9	2	7
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	6	2	4
2.5	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	6	2	4
2.6	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	9	2	7
2.7	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого		42	13	29
III. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
3.2	Топографические знаки. Легенда карты	6	3	3
3.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3

3.4	Измерение расстояний	6	3	3
3.5	Способы ориентирования	6	3	3
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3
Итого		39	19	20
IV. Обеспечение безопасности				
4.1	Техника безопасности на дистанции соревнований	3	1	2
4.2	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		15	6	9
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	15		15
5.3	Спортивные игры	12		12
5.4	Силовая подготовка	12		12
5.5	Кроссовая подготовка	15		15
5.6	Лыжная подготовка	15		15
5.7	Тестирование	9		9
Итого		81	2	79
VI. Специальная подготовка				
6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9		9
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	12	3	9
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	24	5	19
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	9		9
6.8	Совершенствование техники бега	12		12
6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	6		6
Итого		120	15	105
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6	0	6
Итого за период обучения		306	58	248

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0

II. Основы туристской подготовки				
2.1	История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	3	1	2
2.3	Определение маршрута и движение	6	1	5
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	3	1	2
2.5	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	3	1	2
2.6	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	3	1	2
2.7	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого		24	9	15
III. Основы техники и тактики спортивного ориентирования				
3.1	Легенды контрольных пунктов	6	3	3
3.2	Чтение спортивной карты	6	3	3
3.3	Технико-вспомогательные действия работы с картой.	3		3
3.4	Условные знаки спортивных карт	3		3
3.5	Компас и его использование	6	3	3
3.6	Порядок работы на контрольном пункте	3		3
3.7	Тактическая подготовка	6	3	3
Итого		33	12	21
IV. Обеспечение безопасности				
4.1	Техника безопасности на дистанции соревнований	3	1	2
4.2	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	3		3
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3		3
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		15	4	11
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	18		18
5.3	Спортивные игры	9		9
5.4	Силовая подготовка	15		15
5.5	Кроссовая подготовка	15		15
5.6	Лыжная подготовка	18		18
5.7	Тестирование	9		9
Итого		87	2	85
VI. Специальная подготовка				
6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	12		12
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	12		12
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	27	6	21
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	12		12
6.8	Совершенствование техники бега	15		15

6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	12	3	9
Итого		138	16	122
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6	0	6
Итого за период обучения		306	48	258

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения. техника безопасности. анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
II. Основы туристской подготовки				
2.1	Воспитательная роль спортивного ориентирования	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	3	1	2
2.3	Определение маршрута и движение	3	1	2
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	3	1	2
2.5	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	3	0	3
2.6	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	3	1	2
2.7	Подведение итогов пройденной дистанции	3	1	2
Итого		21	8	13
III. Топография и ориентирование				
3.1	Легенды контрольных пунктов	3	0	3
3.2	Чтение спортивной карты	6	2	4
3.3	Технико-вспомогательные действия работы с картой.	9	1	8
3.4	Условные знаки спортивных карт	6	0	6
3.5	Компас и его использование	3	0	3
3.6	Порядок работы на контрольном пункте	6	1	5
3.7	Тактическая подготовка	3	3	0
Итого		36	7	29
IV. Обеспечение безопасности				
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	24		24
5.3	Спортивные игры	9		9
5.4	Силовая подготовка	15		15
5.5	Кроссовая подготовка	18		18
5.6	Лыжная подготовка	21		21
5.7	Тестирование	6		6
Итого		96	2	94

VI. Специальная подготовка				
6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения. Бег с внезапной сменой направления	15		15
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	15		15
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	27	3	24
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	15		15
6.8	Совершенствование техники бега	15		15
6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	9		9
Итого		144	10	134
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6		6
Итого за период обучения		306	30	276

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников (Швеция). Ориентирование – это самый здоровый вид спорта согласно исследованиям шведских физиологов. Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Необходимость разработки данной программы обусловлена острым недостатком самого вида спорта в нашем городе и квалифицированных специалистов по ориентированию и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

История зарождения спортивного туризма - Как самостоятельный вид спорта спортивное ориентирование зародилось в скандинавских странах в 19 веке. Первые любительские состязания состоялись в 13 мая 1897 года в Норвегии. После окончания 11 Мировой войны спортивное ориентирование стало распространяться в странах Европы. В 1961 году появилась Международная федерация ориентирования (ИОФ). Спустя пять лет, в 1966 году состоялся

Первый чемпионат мира по беговому ориентированию. Он прошел в Финляндии. В 1975 году состоялся и Первый Чемпионат мира по лыжному ориентированию

В 1976 году неподалёку от Стокгольма был открыт новый памятник. Он изображает стоящего на скале человека с картой в руках. Ниже статуи расположена надпись: «Первому ориентировщику». По мнению шведов именно, в шведском городке Сальтшебадене 25 марта 1919 года состоялись первые в мире массовые соревнования по спортивному ориентированию. Тогда на старт вышли 220 спортсменов

Значение деятельности спортивного ориентирования в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль спортивного ориентирования в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции ориентирования, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.2 Личное и командное снаряжение

Понятие о личном и командном снаряжении ориентировщиков. Перечень и тип карт, компасов, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов. Одежда и обувь для летних и зимних стартов. Снаряжение для зимних занятий, типы лыж. Как готовить личное и командное снаряжение к старту. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

Практические занятия

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3 Определение маршрута и движение

Определение цели и района. Составление плана подготовки. Изучение района: изучение литературы, карт, отчетов запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую местность. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного снаряжения.

2.4 Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода

Порядок движения на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение в природной среде - дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение в городской среде – движение по дорогам, пешеходным зонам, подземным и надземным переходам, тропам, паркам, скверам.

Практические занятия

Составление плана подготовки к выходу в природную или городскую среду. Изучение маршрутов. Составление личного плана-графика. Подготовка личного снаряжения.

2.5 Предупреждение и профилактика опасностей и травм

Профилактика травм, заболеваний и опасностей. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие способы гигиены на природе. Оказание первой помощи. Резервный выход из маршрута путешествия.

2.6 Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

2.7 Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практические занятия

Составление отчета о походе.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.2 Топографические знаки, легенда карты

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полгоризонталы. Берг штрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Движение по легенде.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.4 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.5 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные,

звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3.7 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

4. Обеспечение безопасности

4.1 Техника безопасности на дистанции соревнований

Изучение содержания инструкции по технике безопасности. Необходимая спортивная одежда и обувь, в соответствии с соревнованиями и погодным условиям. Спортивное снаряжение. Проведение разминки.

4.2 Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Особенности личной гигиены у детей и подростков. Понятие о гигиене при занятии спортом и её значение в профилактике заболеваний.

4.3 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом: объективные показатели и субъективные данные. Педагогический контроль, его содержание. Особенности врачебного контроля на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.

4.4 Основные приемы оказания первой помощи

Ознакомление с правилами и порядком осмотра пострадавшего. Основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения. Отработка приемов определения пульса на лучевой и сонной артериях. Наложение жгута. Наложение повязок.

5. Общая физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии общей физической подготовки

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, кроссовый и трейловый бег. Подвижные игры и эстафеты, походы выходного дня. Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног.

5.3 Спортивные игры

Практические занятия

Общеразвивающие игры, формирование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5.4 Силовая подготовка

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 виси, 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.

5.5 Кроссовая подготовка

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения, Упражнения на укрепление стоп. Развитие внимания при беге. Развитие внимательности.

5.6 Лыжная подготовка

Основные лыжные ходы. Классический лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Упражнения на координацию. Силовая подготовка.

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. Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона). Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге). Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага. 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).

5.7 Тестирование

Участие в соревнованиях. Проведение контрольных тренировок. Спортивные тесты.

6. Специальная физическая подготовка

6.1 Специальное личное снаряжение

Спортивная обувь для дистанций, лыжи, планшет для ориентирования. Компас. Спортивная одежда. Уход за снаряжением. Смазка лыж.

6.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости

Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощений собственным телом, бег в гору). Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг.). Прыжковые упражнения в гору. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

6.3 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления

6.4 Упражнения для развития силы отдельных групп мышц

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.5 Элементы техники ориентирования

Ориентирование на реальной местности, на созданной модели и в соревновательных условиях. Понимание карты: условные знаки 1 категорий (искусственные объекты, гидрография, растительность, рельеф (простейшие формы). Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение применяемых на тренировочных дистанциях. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах. Съемка местности пришкольного участка. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Не более 2-3 хорошо заметных ориентира цепочке.

Действия на старте и финише. Порядок действий на КП. Выбор пути, его «место», техника выбора пути. Формирование техники выбора пути в условиях лимита времени. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.

Практическое занятие

Формирование умения постановки кратчайшего маршрута в условиях лимита времени. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая

топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

6.6 Прохождение дистанций

Правила и последовательность действий при работе на дистанции. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение дистанций. Отработка скорости взятия КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

6.7 Совершенствование техники лыжных ходов

Изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков и подъемов. Силовая подготовка лыжника.

Практическое занятие

Формирование умения катания на лыжах на полупрофессиональном уровне.

6.8 Совершенствование техники бега

Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Длительные дистанции и влияние.

Практическое занятие

Формирование правильного движения тела во время бега по разным местностям.

6.9 Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»

Согласно календарному плану на учебный год в соответствии с возрастом.

Участие в Первенствах и Чемпионатах по спортивному ориентированию на муниципальном, окружном, региональном и всероссийском уровне.

7. Подведение итогов

7.1 Промежуточная аттестация

Практика: Для контроля текущих результатов и усвоения материала, среди обучающихся проводятся контрольные задания, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие с родителями, контрольная тренировка в виде соревнований между обучающимися.

7.2 Итоговая аттестация

Способом определения результативности по программе являются:

– мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта.

– выполнение норм выполнения спортивных разрядов.

– зачетная классификационная книжка спортсмена.

Практика: Соревнования различного уровня по спортивному ориентированию, контрольное занятие на закрепление навыков ориентирования.

2 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование

Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников (Швеция). Ориентирование – это самый здоровый вид спорта согласно исследованиям шведских физиологов. Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Необходимость разработки данной программы обусловлена острым недостатком самого вида спорта в нашем городе и квалифицированных специалистов по ориентированию и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

История зарождения спортивного туризма - Как самостоятельный вид спорта спортивное ориентирование зародилось в скандинавских странах в 19 веке. Первые любительские состязания состоялись в 13 мая 1897 года в Норвегии. После окончания 11 Мировой войны спортивное ориентирование стало распространяться в странах Европы. В 1961 году появилась Международная федерация ориентирования (ИОФ). Спустя пять лет, в 1966 году состоялся Первый чемпионат мира по беговому ориентированию. Он прошел в Финляндии. В 1975 году состоялся и Первый Чемпионат мира по лыжному ориентированию

В 1976 году неподалёку от Стокгольма был открыт новый памятник. Он изображает стоящего на скале человека с картой в руках. Ниже статуи расположена надпись: «Первому ориентировщику». По мнению шведов именно, в шведском городке Сальтшебадене 25 марта 1919 года состоялись первые в мире массовые соревнования по спортивному ориентированию. Тогда на старт вышли 220 спортсменов

Значение деятельности спортивного ориентирования в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль спортивного ориентирования в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции ориентирования, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.2 Личное и командное снаряжение

Понятие о личном и командном снаряжении ориентировщиков. Перечень и тип карт, компасов, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов. Одежда и обувь для летних и зимних стартов. Снаряжение для зимних занятий, типы лыж. Как готовить личное и командное снаряжение к старту. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

Практические занятия

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3 Определение маршрута и движение

Определение цели и района. Составление плана подготовки. Изучение района: изучение литературы, карт, отчетов запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую местность. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного снаряжения.

2.4 Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода

Порядок движения на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение в природной среде - дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по

травянистым склонам. Движение в городской среде – движение по дорогам, пешеходным зонам, подземным и надземным переходам, тропам, паркам, скверам.

Практические занятия

Составление плана подготовки к выходу в природную или городскую среду. Изучение маршрутов. Составление личного плана-графика. Подготовка личного снаряжения

2.5 Предупреждение и профилактика опасностей и травм

Профилактика травм, заболеваний и опасностей. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие способы гигиены на природе. Оказание первой помощи. Резервный выход из маршрута путешествия.

2.6 Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

2.7 Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

3.1 Легенды контрольных пунктов

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.

3.2 Чтение спортивной карты

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.

3.3 Техничко-вспомогательные действия

Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

3.4 Условные знаки спортивных карт

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. 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.

3.5 Компас и его использование

Понятие об азимуте. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Выбор значимых ориентиров для движения. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.6 Порядок работы на контрольном пункте

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.

3.7 Тактическая подготовка

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. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

4. Обеспечение безопасности

4.1 Техника безопасности на дистанции соревнований

Изучение содержания инструкции по технике безопасности. Необходимая спортивная одежда и обувь, в соответствии с соревнованиями и погодным условиям. Спортивное снаряжение. Проведение разминки.

4.2 Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Особенности личной гигиены у детей и подростков. Понятие о гигиене при занятии спортом и её значение в профилактике заболеваний.

4.3 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом: объективные показатели, и субъективные данные. Педагогический контроль, его содержание. Особенности врачебного контроля на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.

4.4 Основные приемы оказания первой помощи

Ознакомление с правилами и порядком осмотра пострадавшего. Основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения. Отработка приемов определения пульса на лучевой и сонной артериях. Наложение жгута. Наложение повязок.

5. Общая физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии общей физической подготовки

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, кроссовый и трейловый бег. Подвижные игры и эстафеты, походы выходного дня. Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног.

5.3 Спортивные игры

Практические занятия

Общеразвивающие игры, формирование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5.4 Силовая подготовка

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.

5.5 Кроссовая подготовка

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения, Упражнения на укрепление стоп. Развитие внимания при беге. Развитие внимательности.

5.6 Лыжная подготовка

Основные лыжные ходы. Классический лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Упражнения на координацию. Силовая подготовка.

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. Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона). Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге). Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага. 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).

5.7 Тестирование

Участие в соревнованиях. Проведение контрольных тренировок. Спортивные тесты.

6. Специальная физическая подготовка

6.1 Специальное личное снаряжение

Спортивная обувь для дистанций, лыжи, планшет для ориентирования. Компас. Спортивная одежда. Уход за снаряжением. Смазка лыж.

6.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости

Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощений собственным телом, бег в гору). Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг.). Прыжковые упражнения в гору. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

6.3 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления.

6.4 Упражнения для развития силы отдельных групп мышц

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.5 Элементы техники ориентирования

Ориентирование на реальной местности, на созданной модели и в соревновательных условиях. Понимание карты: условные знаки 1 категорий (искусственные объекты, гидрография, растительность, рельеф (простейшие формы). Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение применяемых на тренировочных дистанциях. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.

Съемка местности пришкольного участка. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Не более 2-3 хорошо заметных ориентира в цепочке.

Действия на старте и финише. Порядок действий на КП. Выбор пути, его «место», техника выбора пути. Формирование техники выбора пути в условиях лимита времени. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути

Практическое занятие

Формирование умения постановки кратчайшего маршрута в условиях лимита времени. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

6.6 Прохождение дистанций

Правила и последовательность действий при работе на дистанции. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение дистанций. Отработка скорости взятия КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

6.7 Совершенствование техники лыжных ходов

Изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков и подъемов. Силовая подготовка лыжника.

Практическое занятие

Формирование умения катания на лыжах на полупрофессиональном уровне.

6.8 Совершенствование техники бега

Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Длительные дистанции и влияние.

Практическое занятие

Формирование правильного движения тела во время бега по разным местностям.

6.9 Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»

Согласно календарному плану на учебный год в соответствии с возрастом. Участие в Первенствах и Чемпионатах по спортивному ориентированию на муниципальном, окружном, региональном и всероссийском уровне.

7. Подведение итогов

7.1 Промежуточная аттестация

Практика: Для контроля текущих результатов и усвоения материала, среди обучающихся проводятся контрольные задания, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие с родителями, контрольная тренировка в виде соревнований между обучающимися.

7.2 Итоговая аттестация

Способом определения результативности по программе являются:

– мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта.

– выполнение норм выполнения спортивных разрядов.

– зачетная классификационная книжка спортсмена.

Практика: Соревнования различного уровня по спортивному ориентированию, контрольное занятие на закрепление навыков ориентирования.

3 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование

Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Воспитательная роль спортивного ориентирования

Значение деятельности спортивного ориентирования в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль спортивного ориентирования в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции ориентирования, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.2 Личное и командное снаряжение

Понятие о личном и командном снаряжении ориентировщиков. Перечень и тип карт, компасов, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов. Одежда и обувь для летних и зимних стартов. Снаряжение для зимних занятий, типы лыж. Как готовить личное и командное снаряжение к старту. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

2.3 Определение маршрута и движение

Определение цели и района. Составление плана подготовки. Разработка маршрута,

составление плана-графика движения. Подготовка личного снаряжения. Разработка маршрута движения похода. Определение экстренных точек выхода из маршрута. Изучение погодных условий во время маршрута движения. Выбор средней скорости движения группы и контрольных мест сверки маршрута и картографических данных.

2.4 Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода

Проверка личного и общего снаряжения перед выходом на тренировку и маршрут похода. Составление плана тренировки. Изучение погодных условий и выбор соответствующего снаряжения для проведения занятия и туристского похода. Одежда и обувь для летних и зимних стартов. Смазка лыж перед тренировкой. Подготовка личного и командного снаряжения для выхода на старт соревнований.

Практические занятия

Составление плана подготовки к выходу в природную или городскую среду. Изучение маршрутов. Составление личного плана-графика тренировки. Подготовка личного снаряжения для туристского похода и проведения тренировки.

2.5 Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода

Отработка движения группы по различным поверхностям. Выбор соответствующего снаряжения и транспорта. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения. Движение в природной среде Движение в городской среде. Действия группы при возникновении чрезвычайных ситуаций в окружающей среде

2.6 Предупреждение и профилактика опасностей и травм

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей. Личная гигиена спортсмена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены на природе. Первичная помощь в природной среде. Выбор снаряжения при профилактике травм.

2.7 Подведение итогов пройденной дистанции

Результаты туристского похода

Обсуждение итогов дистанции индивидуально и в группе. Обработка собранных материалов. Разбор и анализ ошибок пройденной дистанции, выбор наилучшего способа движения. Составление отчета о пройденном маршруте, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками дистанции. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка отчетного вечера участниками туристского похода

3. Топография и ориентирование

3.1 Легенды контрольных пунктов

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.

3.2 Чтение спортивной карты

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.

3.3 Техничко-вспомогательные действия работы с картой

Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу. Закрепление навыков. Выполнение приемов

оптимально быстро.

3.4 Условные знаки спортивных карт

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. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, ложины, 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

3.5 Компас и его использование

Понятие об азимуте. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Выбор значимых ориентиров для движения. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.6 Порядок работы на контрольном пункте

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.

3.7 Тактическая подготовка

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. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

4. Обеспечение безопасности

5. Общая физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия

Упражнение для совершенствования функций органов дыхания и кровообращения. Дыхательная гимнастика. Альтернативные методы стабилизации дыхания и нервной системы. Разминка и заминка в тренировочном процессе.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения

Практические занятия

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Комплекс специальных беговых и

прыжковых упражнений

5.3 Спортивные игры

Практические занятия

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта легкой атлетикой, гимнастикой. Подвижные игры и эстафеты. Походы выходного дня.

5.4 Силовая подготовка

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

5.5 Кроссовая подготовка

Практические занятия. Кросс по пересеченной местности. Кросс на различной поверхности, песок, асфальт, земля. Координационная лестница. Изучение принципа движения.

5.6 Лыжная подготовка

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. Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона). Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге). Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага. Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

5.7 Тестирование

Практические занятия

Сдача нормативов. Кроссовый бег. Ориентирование на местности. Контрольные тренировки.

6. Специальная физическая подготовка

6.1 Специальное личное снаряжение

Спортивная обувь для дистанций, лыжи, планшет для ориентирования. Компас. Спортивная одежда. Уход за снаряжением. Смазка лыж. Обзор основных брендов и магазинов для выбора спортивного снаряжения. Основные характеристики спортивного снаряжения.

6.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег, бег в гору и с горы). Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощений собственным телом, бег в гору)

Упражнения для развития выносливости (круговая тренировка, упражнения на координационная лестница). прыжковые упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы

препятствий). Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения)

6.3 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Скоростная и интервальная работа для подготовки к соревнованиям.

6.4 Упражнения для развития силы отдельных групп мышц

Совершенствование техники бега спортсмена. Упражнения на координацию и устойчивость при пробегании различных поверхностей.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.5 Элементы техники ориентирования

Ориентирование на реальной местности, на созданной модели и в соревновательных условиях. Понимание карты: условные знаки 3 категорий (искусственные объекты, гидрография, растительность, рельеф (простейшие формы). Пиктограммы, постепенное изучение применяемых на тренировочных дистанциях. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах. Съёмка местности. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Ориентирование от ориентира к ориентиру. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

Практическое занятие

Совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов. Отработка теоретических навыков на местности.

6.6 Прохождение дистанций

Правила и последовательность действий при работе на дистанции. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение дистанций. Отработка скорости взятия КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

6.7 Совершенствование техники лыжных ходов

Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими ходами. Упражнения для конькового хода. Совершенствование техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков.

Практическое занятие

Совершенствование техники катания на лыжах.

6.8 Совершенствование техники бега

Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Специальные беговые упражнения. Ускорения.

Практическое занятие

Совершенствование правильного движения тела во время бега по разным местностям.

6.9 Участие в соревнованиях по виду «Спортивное ориентирование»

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе. Участие в Первенствах и Чемпионату городского, окружного и Российских уровнях.

7. Подведение итогов

7.1 Промежуточная аттестация

Практика: Для контроля текущих результатов и усвоения материала, среди обучающихся проводятся контрольные задания, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие с родителями, контрольная тренировка в виде соревнований между обучающимися.

7.2 Итоговая аттестация

Способом определения результативности по программе являются:

– мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта.

– выполнение норм выполнения спортивных разрядов.

– зачетная классификационная книжка спортсмена.

Практика: Соревнования различного уровня по спортивному ориентированию, контрольное занятие на закрепление навыков ориентирования.

По итогам завершения обучения, обучающиеся получают сертификат о прохождении обучения по программе и зачетные классификационные книжки спортсмена с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Стол компьютерный	шт.	1
2.	Стол ученический	шт.	2
3.	Компьютер	шт.	1
4.	Стул	шт.	13
5.	Проектор	шт.	1
6.	Пачка бумаги А4	шт.	20
7.	Ручка	шт.	30
8.	Карандаш	шт.	30
9.	Мат гимнастический	шт.	4
10.	Комплект игр по спортивному ориентированию «О-игры» 15 видов	комплект	1
11.	Лыжи коньковые	пара	13
12.	Палки для конькового хода	пара	13
13.	Станок для обработки лыж	шт.	1
14.	Утюг	шт.	1
15.	Набор щеток при подготовке скользящей поверхности беговых лыж	комплект	1
16.	Коврик	шт.	13
17.	Петли TRX для тренировок	шт.	5
18.	Резинка для имитации лыжного хода	шт.	13
19.	Надувной мяч для координации	шт.	5
20.	Рюкзак 60-90 литров	шт.	13
21.	Палатка 4 местная	шт.	4
22.	Котел туристский	шт.	2
23.	Тент	шт.	1
24.	Топор в чехле	шт.	1
25.	Лопатка саперная в чехле	шт.	1
26.	Набор спортивных карт города	шт.	100
27.	Компас жидкостный на плате (geonaute, moscompass)	шт.	26
28.	Компас жидкостный на палец (geonaute, moscompass)	шт.	26

29.	Стенд «Топографические знаки»	шт.	1
30.	Станция BSF7-DB красная (контактная/бесконтактная отметка 0,5 м)	шт.	25
31.	Призма со стойкой	шт.	30
32.	Набор из 10 указателей для спортивного ориентирования со встроенным пробойником geonaute	комплект	3
33.	Программа для составления тренировочных карт OCAD 11	шт.	1
34.	Набор электронных картографических материалов города для составления карт	шт.	1
35.	Чип SI-Card10 (контактная отметка, 128 отметок)	шт.	30
36.	Комплект SPORT ident School- and Training Set (включает SI-Card8 и Orienteering App Set)	шт.	1
37.	Ленточная пила в чехле	шт.	2
38.	Секундомер	шт.	2
39.	Разметка для маркировки трасс (рулон)	шт.	5
40.	Планшеты для зимнего ориентирования	шт.	10

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1. Методические рекомендации			
1.1.	Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию	шт.	1
1.2.	Рекомендации по организации и проведению походов	шт.	1
2. Информационная база			
2.1.	Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация	комплект	
2.2.	Отчеты о проведении мероприятий и соревнований	комплект	
3. Дидактические материалы к программе			
3.1.	Таблицы и стенды по различным тематикам	комплект	
3.2.	Тесты-опросники по темам программы	комплект	
3.3.	Викторины по различным темам программы	комплект	
3.4.	Фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований	комплект	
3.5.	Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.	комплект	
4. Электронные информационные ресурсы			
4.1	https://rufso.ru/ - официальный сайт, посвященный спортивному ориентированию в Москве и России;	сайт	
4.2	http://sport-lessons.ru - информационно-методическое обеспечение в тренировочном процессе.	сайт	
4.3	https://vk.com/blogosport - информационное сообщество о новостях в мире спортивного ориентирования	сайт	

Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения						Итоговая аттестация за весь период обучения
		1 год		2 год		3 год		
		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	
1.		3	2	3	2	3	3	3
2.		2						
3.		3						
4.		1						
5.		2						
6.		3						
7.		1						
8.		2						
9.		3						
10.		3						
11.		2						
12.		3						
Показатель уровней	высокий	00%						
	средний	00%						
	низкий	00%						

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Показатель уровней (высокий, средний, низкий) по итогам *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* определяется с помощью оценочных материалов (контрольно-измерительные материалы) по каждому обучающемуся и вычисляется путем сложения всех оценок каждого уровня и деления на количество обучающихся в группе.

Все результаты обучающихся по прохождению *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* заносятся в таблицу системы оценивания дополнительной общеразвивающей программы. Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

Примерные оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы), они могут видоизменяться от состава группы, глубины пройденных тем.

Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие первого года обучения

1 год обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
Основы туристкой подготовки			
Личное и командное снаряжение	Безошибочно называет название снаряжение, знает где и когда оно применяться	Допускает некоторые ошибки в названии снаряжении и не всегда точно описывает область применения	Путает название снаряжения, редко может точно описать область применения
Подготовка к походу	Знает все этапы подготовки к походу, может описать каждый этап	Знает все этапы, допускает незначительные ошибки в описании этапов	Не может назвать все этапы
Завязывание узла «восьмерка» на правильность 10 штук	10	7	5
Топография и ориентирование			
Знание условных знаков 15 вариантов	15	10	5
Тест (9 вопросов)	8-9 правильных ответов	6-7 правильных ответов	1-5 правильных ответов
Умение пользоваться компасом и картой	Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света). Уметь ориентировать карту с помощью компаса, может определить прямой и обратный азимут. Без труда работает с масштабом карты	Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света) Уметь ориентировать карту с помощью компаса, допускает ошибки при определении прямого и обратного азимута. Иногда совершает ошибки в работе с масштабом карты	Путается в сторонах света при работе с компасом, не может ориентировать карту с помощью компаса, совершает однотипные ошибки, при определении прямого и обратного азимута. Часто совершает ошибки при работе с масштабом карты
Обеспечение безопасности			
Тест (14 вопросов)	12-14 правильных ответов	8-11 правильных ответов	1-7 правильных ответов
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м	10-12 сек.	15-20 сек.	20-25 сек.
Челночный бег 3x10 м	12–15 сек.	16–18 сек.	19–22 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	10-12 раз	8-10 раз	5–6 раз
Подъем туловища, лежа на спине (30с)	15-17 раз	12-15- раз	8-10 - раз
Бег 1000 метров	Без учета времени закончить дистанцию		

Специальная подготовка			
Определение азимута стоя на месте 15 вариантов (минимальная ошибка)	8-10 штук	5-7 штук	3-5 штук
Поиск КП на дистанции 300 метров через лесной массив (результат: итоговое расстояние оставшееся до объекта по команде об окончании упражнения)	Закончить упражнение		
Прохождение дистанции контрольной тренировки из 10 КП (Общая длина 1500 метров)	Закончить упражнение		

**Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие второго года обучения
2 год обучения**

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
Основы туристской подготовки			
Определение маршрута и движение	Самостоятельно может выполнять задания по составлению маршрута, изучать различные источники информации	Необходимо стимулировать для выполнения задания по составлению маршрута, не всегда готов самостоятельно работать с различными источниками информации	Самостоятельно не может работать над заданием как правила нужна помощь педагога или других обучающихся для выполнения задания по составлению маршрута
Подготовка и выход на занятия, маршрут	Самостоятельно без напоминания педагога может правильно подготовиться к выходу на занятие, маршрут	Иногда забывает некоторые аспекты подготовки к выходу на занятие маршрут.	Необходимо постоянно контроль педагога по подготовке к выходу на занятие, маршрут
Завязывание узла «восьмерка» на правильность 10 штук	10	8	6
Топография и ориентирование			
Знание условных знаков 15 вариантов	13	10	7
Легенда контрольных пунктов	Знает и умеет распознавать информацию указанную в легенде КП	Не всю информацию может распознает указанную на легенде КП	Плохо ориентируется в легенде КП
Чтение спортивной карты	Умеет ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Самостоятельно и довольно хороший	Умеет ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Самостоятельно, но не самый выигрышный	Не всегда может ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Выбирает

	выбирает путь движения	выбирает путь движения	как правила не выигранный путь движения.
Обеспечение безопасности			
Тест (14 вопросов)	12-14 правильных ответов	8-11 правильных ответов	1-7 правильных ответов
Общая физическая и теоретическая подготовка			
Бег на 30 м	10–12 сек.	13–15 сек.	18–20 сек.
Челночный бег 3x10 м	10–12 сек.	13–15 сек.	18–20 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	12-15 раз	10-12 раз	8-10 раз
Подъем туловища, лежа на спине (30с)	20-25 раз	18-20 раз	10-15 раз
Бег 1000 метров	5:30 – 6:00	6:00 – 6:30	7:00-8:00
Специальная подготовка			
Определение азимута стоя на месте 15 вариантов (минимальная ошибка)	15	12	7
Поиск КП на дистанции 300 метров через лесной массив (результат: итоговое расстояние оставшееся до объекта по команде об окончании упражнения)	0-15 метров	15-30 метров	30-45метров
Прохождение дистанции контрольной тренировки из 10 КП (Общая длина 1500 метров)	15-20 минут	25-30 минут	30-40 минут

**Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие третьего года обучения
3 год обучения**

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
Основы туристкой подготовки			
Подведение итогов пройденной дистанции	Самостоятельно собирает и анализирует пройденную дистанцию	Самостоятельно собирает и анализирует пройденную дистанцию, но не всегда видит ошибки	Чаще всего может увидеть ошибки при прохождении дистанции с помощью педагога или других обучающихся
Завязывание узла «восьмерка» на правильность 10 штук	10	8	5
Топография и ориентирование			
Знание условных знаков 15 вариантов	15	12	10
Технико-вспомогательные действия	Знает и вполне успешно применяет их на дистанции	Знает, но не всегда может применить их на дистанции	Плохо разбирается и не применяет их во время дистанции
Общая физическая и теоретическая подготовка			

Бег на 30 м	8-10 сек.	10-12 сек.	12-15 сек.
Челночный бег 3x10 м	8-10 сек.	10-12 сек.	12-15 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	20-25 раз	15-20 раз	10-15 раз
Подъем туловища, лежа на спине (30с)	25-30 раз	20-25- раз	15-20 - раз
Бег 1000 метров	4:30-4:55	5:00 – 5:30	6:00 – 6:30
Специальная подготовка			
Определение азимута стоя на месте (15 вариантов)	15	12	10
Поиск КП на дистанции 300 метров через лесной массив (результат: итоговое расстояние оставшееся до объекта по команде об окончании упражнения)	0-5 метров	5-10 метров	10-15 метров
Прохождение дистанции контрольной тренировки из 10 КП (Общая длина 1500 метров)	10-15 минут	15-20 минут	20-25 минут

Тесты составляются от года обучения, группы обучающихся

Примерный тест по разделу: Обеспечение безопасности

1. Гигиена это: а) поддержание здорового образа жизни; б) поддержание чистоты; в) наращивание мускулатуры.
2. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности: а) на носок; б) на ребро; в) на пятку; г). на всю ступню.
3. С какой периодичностью юный спортсмен должен проходить медицинское обследование по допуску к занятиям спортивным туризмом: а) каждый месяц; б) два раза в год; в) один раз в год.
4. Выберите три основных физических качества спортсмена- ориентировщика: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.
5. О каком виде закаливания идет речь: *«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активизируются, происходит укрепление защитных функций организма».* (Контрастный душ).
6. Какое из нижеперечисленных упражнений лучше всего укрепляет мышцы груди, плечи и трицепсы: а) выпады, б) отжимания, в) приседания, г) подтягивания, д) бег.
7. Ниже приведены стадии опасного состояния, приводящего к заболеваемости и травматизму. Определите это состояние. Усталость, не прекращающаяся после 5—7 часов отдыха; постоянные болезни; головные боли; безуспешные попытки заснуть (особенно в раннее время); раздражительность, снижение внимания, памяти, способности концентрации, эмоциональный сдвиг; повышение давления.

Ответ: _____ (Синдром хронической усталости).

8. Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам и изображению:



1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: _____ (Укус змеи).

9. Назовите упражнение, развивающее выносливость, прыгучесть, укрепляющее сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогающее избавиться от жировых запасов, укрепляющее мышцы ног:

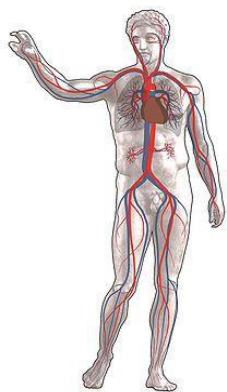
Ответ: _____ (Скакалка).

10.. Для чего используется палатка, изображенная на фотографии?



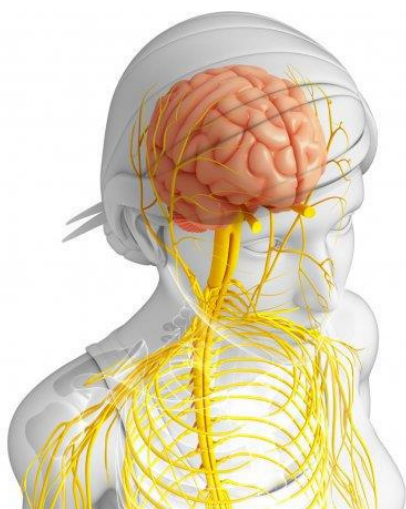
Ответ: _____ (Походная баня).

11. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) нервная;
- б) кровеносная;
- в) пищеварительная;
- г) выделительная;
- д) мочеполовая;
- е) скелет

12. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



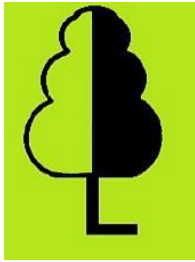
- а) нервная;
- б) кровеносная;
- в) пищеварительная;
- г) выделительная;
- д) мочеполовая;

13. Чем отличается бег от ходьбы? *Ответ:* _____ (Фазой «полета»).

14. Напишите правильное соотношение надавливаний и вдуваний при проведении сердечно-лёгочной реанимации: **а) 30:2;** б) 15:2; в) 45:3.

Примерный тест по разделу: Топография и ориентирование

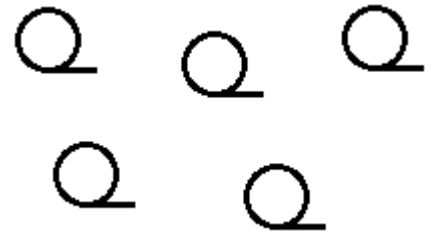
1. «Походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике преодоления естественных препятствий» Ответ: _____
2. Напишите верные названия топографических знаков;



а). лиственное дерево



б). родник



в). редкий лес



г). тропа



д). ограда

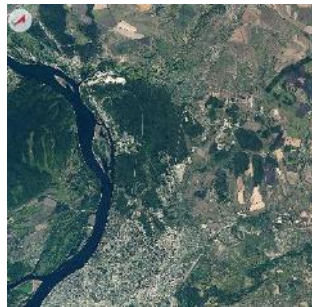


е). пересыхающая река

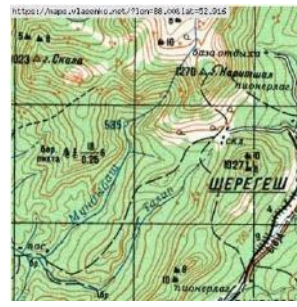
3. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



а). _____



б). _____



в). _____



г). _____

Варианты: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

(а- орографическая схема; б- космический фотоснимок; в-топографическая карта; г- спортивная карта)

4. Соотнесите обозначение масштаба с его описанием: (1-3; 3-4; 4-7; 6-1; 2-5; 5-6; 7-2)

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000	2. 100 м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1см
5. 1: 50 000	5. 250 м в 1см
6. 1: 200 000	6. 500 м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

5. Определите форму рельефа по описанию: Углубление конусообразной формы. Имеет характерную точку — дно, боковые скаты (или склоны) и характерную линию — линию бровки. Линия бровки — это линия слияния боковых скатов с окружающей местностью.

Ответ: _____ (Котловина)

6. В переводе с тюркского «Алатау» означает:



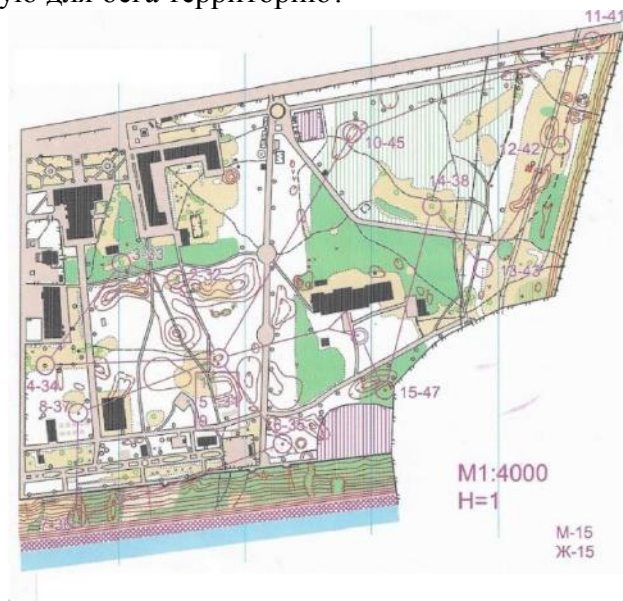
- а) красные горы; б) снежные горы; **в) пестрые горы.**

7. С какой стороны находятся опасные места?



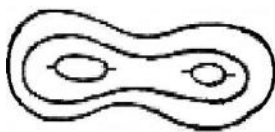
- а) с севера; **б) с юга;** в) с запада; г) с востока.

8. Что отделяет запретную для бега территорию?



- а) каменная стена; б) трубопровод; **в) высокая ограда.**

9. Дайте наименования изображениям форм рельефа:



а). _____



б). _____



в). _____



г). _____

(седловина, холм, яма, склон)

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование», разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Концепцией дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 09.05.2022);
- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022);
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2020 г. ДГ-1249/06 «О внедрении примерной программы воспитания»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива»;
- Программой развития муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива» на 2021-2026 годы «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом в своей работе

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 95 с.
3. В.Костылев. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: 1995. – 112 с.
4. Ванникова В. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию. – М.: Фотон, 2012. – 41 с.
5. Воронов, Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. Смоленск: Ю. С. Воронов -Смоленск, 1999. - 15 с.
6. Джоран Андерсон. Ориентирование в школах с 6-ти до 12-ти лет. – Швеция.: Silva Sweden AB, 2016. – 52 с.
7. Зубков С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции // Теория и практика физической культуры №7. – 1974. – с. 32-35.
8. Казанцев С. А. Нравственное воспитание средствами спортивного ориентирования. //Журнал «Азимут». – 1998. – с.12-18.
9. Казанцев С. А. Ошибки в соревнованиях по ориентированию, как следствие отрицательных психических состояний спортсмена / С. А. Казанцев // Журнал «Азимут», 2005. – №1. – с. 42,43.
10. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб.: С.А. Казанцев, 2007. – 91 с.
11. Кожемякина Т.А. Спортивное ориентирование. – Кемерово: ГАУДО КОЦДЮТЭ, 2020. – 32 с.
12. Константинов, Ю. С. Уроки спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие –М.: ФУДЮТ, 2005. – 55 с.
13. Костылев В. В. Тренировочный процесс: основные принципы // Азимут. – 1999.
14. Костылев, В.А. Спортивное ориентирование -«гонка за итогом» или «творческий процесс? – М.: ООО «ИПЦ «Маска», 2015. – 256 с.
15. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов ориентировщиков. – Волгоград: Издательский дом Кнауб, 2017. – 116 с.
16. Скрипченко И.Т., Козина Ж.Л. Развитие точности восприятия расстояния в спортивном ориентировании. // Pedagogy of Physical Culture and Sports №4. – Харьков, 2009 – 13-15 с.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 92 с.
18. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика, 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
19. Ширинян А.А. Планирование дистанций. – СПб.: Просвещение, 2008. – 84 с.
20. Мишель Жоржиу. Взгляд победителя. Как выигрывать, читая карту. – М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021 – 160 с.