

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Кемерово
2024

Министерство образования Кузбасса
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению методическим
советом ГАУДО КЦДЮТЭ
Протокол № 3
« 05 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУДО КЦДЮТЭ

О. Ф. Галеев

Приказ № 188

« 30 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся – 8 - 17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Рыболова Светлана Алексеевна,

педагог дополнительного образования

Кемерово
2024

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план.....	11
Содержание программы.....	12
Знания и умения по итогам обучения.....	17
Учебно-методический комплекс программы	21
Перечень снаряжения и оборудования.....	22
Рекомендации по использованию программы.....	24
Список литературы для педагогов.....	26
Список литературы для учащихся.....	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» разработана с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06–1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);

- Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья 26 июня 2020 года;

- Приказ Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;

- Устав ГАУДО КЦДЮТЭ;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;

- Положение о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» - туристско-краеведческая, вид программы - модифицированная.

Участники дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» – учащиеся в возрасте от 8 до 17 лет. Срок реализации программ – 1 год (324 учебных часа).

Программа составлена на основе следующих программ:

- модифицированная программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (авторы-составители Рыболов Р.А., Рыболова С.А);
- модифицированная программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (автор-составитель Слугина С.А.);
- типовая программа для ДЮСШ и СДЮШОР «Спортивное ориентирование» (авторы Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.).

Отличительные особенности программы. Программа «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» предполагает начальную степень обучения спортивному ориентированию, в ней уделяется большое внимание игровым формам проведения занятий, большое внимание уделяется видео материалам, наглядным пособиям, что позволяет доступным языком объяснить учащимся всю суть спортивного ориентирования и привить устойчивую мотивацию к регулярным занятиям.

В основу программы положена идея комплексного подхода к обучению как спортивному ориентированию - приоритетному направлению программы, так туризму и краеведению, в этом направлении учитываются природные условия Кемеровской области – Кузбасса и Сибирского региона. Туризм, как вид деятельности имеет особую привлекательность для обучающихся, высока его роль и в решении воспитательных задач. Для успешного прохождения программы увеличено количество часов раздела «Физическая подготовка». Таким образом, усилия образовательного и тренировочного процесса объединены в четырёх направлениях: ориентирование, туризм, краеведение и физическая подготовка.

При создании программы учтён передовой отечественный и зарубежный опыт обучения и тренировок юных ориентировщиков, учтены практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Целью программы является развитие интеллектуального и физического потенциала учащихся и формирование навыков здорового образа жизни посредством занятиями спортивным ориентированием.

Программа призвана решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- расширить знания учащихся о Кемеровской области-Кузбассе;
- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;

- научить ориентироваться в терминологии туристско-краеведческой деятельности.

Развивающие:

- развить познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании, коммуникативные способности;
- привить учащимся интерес к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и краеведением; способствовать развитию эмоционально-волевой сферы учащихся, в том числе умения принимать решения;
- содействовать развитию рационального мышления, зрительной памяти, внимания и двигательной активности;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся социальной активности и гражданской позиции учащихся;
- способствовать формированию у учащихся навыков командной работы;
- содействовать формированию чувства патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.

Воспитательный потенциал программы обусловлен акцентированием внимания учащихся на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости, как важных составляющих успешности туристско-краеведческой деятельности, а также включением в содержание программы знаний об особенностях природы, культуры и истории малой Родины, о земляках – героях войны и труда, что способствует развитию у учащихся чувства гордости и ответственности за национальное достояние, формированию российской национальной идентичности, воспитанию патриотизма и гражданской позиции.

Органическое сочетание в социально-педагогической деятельности досуга (отдых, труд, развлечения, праздники, самообразование, творчество) с различными формами образовательной деятельности позволяет сокращать пространство девиантного поведения, решая проблему занятости детей. Это очень важно и актуально, так как не все дети обладают способностью к академическому учению и выход в другие сферы деятельности, и успех в них положительно сказывается на результатах общего образования. Кроме того, педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективной деятельности.

Ожидаемые (планируемые) результаты.

По окончанию программы, учащиеся приобретают определенные знания и умения:

Знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- действия в аварийной ситуации;
- основные положения правил соревнований по ориентированию;
- историю развития спортивного ориентирования;

- технику лыжных ходов;
- виды туризма;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- виды туризма;
- личное и групповое снаряжение;
- состав аптечки и ремонтного набора;
- историю возникновения и развития г. Кемерово;
- основные природные и исторические памятники Кузбасса.

Уметь:

- передвигаться на лыжах классическим и коньковым ходом;
- проводить предстартовую разминку;
- двигаться по азимуту;
- правильно действовать при потере ориентировки;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные работы по установке бивуака;
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах;
- совершать однодневные походы.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

В объединение осуществляется свободный набор учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний при предъявлении медицинского допуска. Зачисление учащихся в объединение осуществляется в течение всего учебного года. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям. Программа подразумевает работу с постоянным составом учащихся. Занятия проводятся с полным составом объединения, возможны групповые (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия с учащимися в случае их подготовки к участию в соревнованиях, походах и других мероприятиях.

Материал программы подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы.

Состав группы от 10 до 20 человек.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» 1 год. Программа рассчитана на 324 часа в год, по 9 часов в неделю. Обучение осуществляется в течение учебного года (36 недель), в том числе и каникулярное время. В летний период учащиеся участвуют в многодневных мероприятиях вне сетки часов: соревнования, учебно-тренировочные сборы, походы и другие мероприятия.

Учащиеся, принимающие активное участие в соревнованиях, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, проходят диспансеризацию в ГБУЗ «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». Перед каждым многодневным, выездным мероприятием родителям (законным представителям) учащегося предоставляется подробная информация (место, время, продолжительность и др.) о проведении мероприятия.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в

зависимости от темы занятий, времени года, погодных условий.

Календарный учебный график программы

Объем учебных часов	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в часах	Продолжительность академического часа
324	36	3	3, 3, 3	45 минут

Учебный год начинается в сентябре, заканчивается в мае. В осенний, зимний и весенний каникулярный период занятия проводятся по расписанию. В период летних каникул предусмотрено проведение многодневного мероприятия (учебно-тренировочные сборы, некатегорийный либо категорийный туристский спортивный маршрут, путешествие и тому подобное) вне сетки часов.

План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
1.	Учебно-тренировочные сборы	10	В зависимости от продолжительности УТС
1.1	Подготовка (разработка программы, закупка продуктов, подготовка снаряжения, сбор документов)	2	
1.2	УТС	2-5	
1.3	подведение итогов	1	
1.4	ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
2.	Соревнования	11	В зависимости от статуса, места и продолжительности соревнований
2.1	подготовка к соревнованиям (разбор положения, условий, тренировки)	2-3	
2.2	подготовка к соревнованиям (подготовка снаряжения, приобретение билетов, сбор медицинских и иных документов)	2-3	
2.3	соревнования	1-4	
2.4	подведение итогов	1	

Используются различные **методы обучения**: словесные (рассказ, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация учебных презентаций и тестов, показ – плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений). Занятия по программе могут проводиться в форме тренировочных стартов, учебно-тренировочных сборов, соревнований, туристских походов и других. Порядок изучения тем и разделов программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане. Педагог может увеличить объемы учебно-тренировочных нагрузок и

продолжительность занятий в каникулярное время.

После завершения программы, вне учебного времени, планируется проведение зачётного мероприятия: соревнований, учебно-тренировочных сборов, туристского похода.

В программе «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» основное место занимает общая физическая подготовка. Уделяется большое внимание игровым формам проведения занятий, прививается устойчивая мотивация к регулярным занятиям и тренировкам, к физическому развитию и спортивному ориентированию.

Наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости, быстроты необходимых в ориентировании, является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте уделялось особое внимание на развитие этих качеств. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

Следует строго соблюдать принцип постепенности. Специальная подготовка спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует индивидуальным возможностям спортсмена. Обучение по программе, подразумевает знакомство учащихся и изучение ими нормативных документов: «Правила вида спорта «спортивное ориентирование», «Технические условия проведения межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию, номер-код вида спорта 0830005511Я», Приказ Минспорта России «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» и других.

Перечень материально-технического и информационного обеспечения программы представлен в разделе «Методическое обеспечение программы».

К реализации программы могут привлекаться специалисты, методисты, педагоги-организаторы, как ГАУДО КЦДЮТЭ, так и сторонних организаций.

Оценка эффективности реализации программы проводится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает в себя теоретические и практические тестовые задания, систему оценки участия и достижений учащихся в соревнованиях различного уровня, учёт выполнения учащимися массовых юношеских и спортивных разрядов, проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).
2. Промежуточный контроль (январь-февраль) проводится в середине учебного года.
3. Итоговый контроль (май) проводится в конце учебного года.

Учебный план программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка»

№ раздела программы	Раздел	Часовая нагрузка по программе	Формы промежуточной аттестации
1.	Спортивное ориентирование	69	Тест «Спортивное ориентирования», тест

			«Легенды контрольных пунктов», тест «Направление»
2.	Туризм	21	Кроссворд, тестовые задания
3.	Краеведение	15	Тестовые задания
4.	Физическая подготовка	175	Сдача контрольных нормативов
5.	Соревнования по спортивному ориентированию	45	Участие в соревнованиях
Итого часов по программе:		324	

В методическом обеспечении программы представлены: рекомендации по использованию программы; перечень снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы; личное снаряжение для выездов на соревнования и походов; критерии результативности. Представлены списки литературы для педагогов и учащихся.

**Учебно-тематический план программы
«Спортивное ориентирование. Начальная подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3
1.2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-
1.3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	18	6	12
1.5	Техническая подготовка	18	3	15
1.6	Тактическая подготовка	15	3	12
1.7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-
		69	27	42
2.	Туризм			
2.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Виды туризма.	6	3	3
2.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6
		21	9	12
3.	Краеведение			
3.1	История Кузбасса	6	3	3
3.2	География Кузбасса	6	3	3
3.3	Природа Кузбасса	3	3	-
		15	9	6
4.	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка	123	6	117
4.2	Специальная физическая подготовка	42	6	36
4.3	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
		174	12	162
5.	Соревнования по спортивному ориентированию	45	-	45
	Итого часов по программе:	324	57	267

Содержание программы «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка»

1. Спортивное ориентирование

1.1 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика.

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, поведение на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Организация работы группы в течение года. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь спортсменов-ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Видео материал: «Что такое спортивное ориентирование». Учебные плакаты, наглядные пособия: «Спортивная экипировка спортсмена-ориентировщика».

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.2 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теоретическое занятие.

Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Видео материал: «Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия»

1.3 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Видео материал: «Питание, режим, гигиена».

1.4 Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки международной федерации спортивного ориентирования IOF. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Видео материал: «Основы ориентирования: масштаб, топонимы, рельеф, работа с компасом». Учебные плакаты, наглядные пособия: «Условные знаки спортивных карт», «Символьные легенды контрольных пунктов», «Обозначения дистанции».

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание, идентификация объектов на карте. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Приемы пользования спортивным компасом, ориентирование карты по компасу. Игры, упражнения: «О-Дубль», «Легенды», «Мемори», «Найди различия». Кроссворды, загадки, ребусы: «Кроссворд», «Легенды КП», «Найди отличия».

1.5 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Освоить технику ориентирования (чтение карты, работа с компасом) и технику передвижений (техника бега в различных условиях). Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание карты и компаса. Контрольная карточка, чип электронной отметки и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих спортсменов-ориентировщиков. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Видео материал: «Обучение спортивному ориентированию».

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике (отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту, очистка чипа электронной отметки). Восприятие и проверка номера КП. Отработка навыка правильного держания карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Игры, упражнения: «О-Дубль», «Легенды», «Мемори», «Найди различия». Кроссворды, загадки, ребусы: «Кроссворд», «Легенды КП», «Найди отличия».

1.6 Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Последовательность действий спортсменов-ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при взаимодействии с соперниками. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Игры, упражнения: «О-Дубль», «Легенды», «Мемори», «Найди различия». Кроссворды, загадки, ребусы: «Кроссворд», «Легенды КП», «Найди отличия».

1.7 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

2. Туризм

2.1 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Виды туризма.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Учебные плакаты, наглядные пособия: «Подготовка к походу», «Одежда для похода».

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по

аварийным ориентирам.

2.2 Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних и летних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Учебные плакаты, наглядные пособия: «Одежда для похода», «Групповое снаряжение», «Подготовка к походу».

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт личного снаряжения. Установка каркасных палаток.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места. Типы костров. Правила разведения костра. Видео материал: «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги».

Практические занятия. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Разведение различных типов костров. Оборудование лагеря, установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Выбор места и организация привала и ночлега.

3. Краеведение

3.1 История Кузбасса

Теоретическое занятие. Древнейшая история нашего края. Памятники наскального искусства на территории Кемеровской области. Освоение Сибири. Первые крепости-города в Кузбассе. Присоединение Кузнецкой земли к Русскому государству. Экспедиция П.Чихачёва и проект «По следам экспедиции П.Чихачёва».

Практические занятия. Экскурсия в музей-заповедник «Томская писаница» (экспозиция «Писанные скалы»).

Виртуальная экскурсия «Кузнецкая крепость».

Работа с дневниками участников проекта «По следам экспедиции П.Чихачёва».

Просмотр видеофильма из серии «Кузбасс от А до Я».

Экскурсия в музей-заповедник «Красная горка».

3.2. География Кузбасса

Теоретическое занятие. Административно-территориальное деление Кузбасса. Сравнительная характеристика городов и районов Кемеровской области: появление, старые и новые названия.

Практические занятия. Просмотр видеофильмов «Поднебесные зубья – жемчужина Кузнецкого Алатау» и «Уроки географии. Кемеровская область».

3.3 Природа Кузбасса

Теоретическое занятие. Охраняемые природные территории: история, виды, значение. Музей-заповедник «Томская писаница». Кузнецкий Алатау.

Экологическая обстановка в Кузбассе. Загрязнение окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы, гидросферы и литосферы. Проблема

отходов. Ареалы распространения животных и растений, их изменение под влиянием деятельности человека. «Красная книга Кузбасса» и «Чёрная книга Кузбасса». Нарушения экологической обстановки.

4. Физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Понятие «общеразвивающие упражнения». Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разминка, заминка, их значение и содержание. Видео материал: «Кросс. Техника выполнения бега», «Беговые упражнения для бега по пересеченной местности».

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, ходьба и бег различной интенсивности. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования. Силовая подготовка. Кросс. Лыжная подготовка.

4.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы. Видео материал: «Кросс. Техника выполнения бега», «Беговые упражнения для бега по пересеченной местности», «Техника классических лыжных ходов», «Техника коньковых лыжных ходов».

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в неравномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с чтением карты. Упражнения для развития быстроты. Бег на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах. Изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

4.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 30 м (сек.);

челночный бег 3 раза по 10 м (сек.);

прыжок в длину с места (см);

отжимание от пола (количество раз);

поднимание туловища из положения лёжа (количество раз);
прыжки через скакалку (раз в минуту);
кросс: 1000 м; (мин., сек.);
тест на гибкость - наклон вперёд (см);
лыжная подготовка: 1000 м (мин., сек).

5. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Знания и умения учащихся по итогам обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся:

знают:

- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- историю развития спортивного ориентирования,
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию.

умеют:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По разделу «Туризм» учащиеся:

знают:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремонтного набора.

умеют:

- выполнять основные работы по установке бивуака,
- основные требования к выбору места привала и ночлега.

По разделу «Краеведение»

знают:

- историю открытия угля в Кузбассе,
- год основания Кемеровского рудника,
- гимн Кузбасса и гимн России,
- что символизируют цвета и предметы на гербе Кузбасса, Кемерово,
- гербы городов и районов Кузбасса и изображения на них,
- основные особо охраняемые природные территории Кемеровской области,
- ареалы распространения различных животных и растений.

По разделу «Физическая подготовка» учащиеся:

знают:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости.

умеют:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость - определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведётся для выявления у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. **Промежуточный контроль** (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. **Итоговый контроль** (май) проводится в конце учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- бег 30 м (сек.);
- челночный бег 3 раза по 10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (см);
- отжимание от пола (количество раз);
- поднимание туловища из положения лёжа (количество раз);
- прыжки через скакалку (раз в минуту);
- кросс: 1000 м; (мин., сек.);
- тест на гибкость - наклон вперёд (см);
- лыжная подготовка: 1000 м (мин., сек).

Полученные результаты помогают, в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства учащихся и составлять личную программу подготовки для каждого учащегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

Программа по спортивному ориентированию с основами туризма и краеведения позволяет применять новейшие педагогические технологии, в

частности, педагогику сотрудничества, реализованную в представленной программе.

Учащимся прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме, постепенно приучая учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Учащиеся получают первичные знания о туристских походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

Учебно-методический комплекс программы

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Видео (аудио) материалы	<p>«Что такое спортивное ориентирование», «Питание, режим, гигиена», «Обучение спортивному ориентированию», «Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия», «Основы ориентирования: масштаб, топонимы, рельеф, работа с компасом», «Техника классических лыжных ходов», «Техника коньковых лыжных ходов», «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги», «Беговые упражнения для бега по пересеченной местности», «Кросс. Техника выполнения бега». Виртуальные экскурсии по музеям Кемеровской области. Материалы сайта «Геральдика.ру» (раздел «Кемеровская область»)</p>
2.	Учебные плакаты, наглядные пособия	<p>«Условные знаки спортивных карт», «Символьные легенды контрольных пунктов», «Обозначения дистанции», «Спортивная экипировка спортсмена-ориентировщика», «Подготовка к походу», «Одежда для похода», «Групповое снаряжение». Плакат «Виды костров» Серия плакатов «Организация бивака»</p>
3.	Игры, упражнения	<p>«Мемори», «О-Дубль», «Найди различия», «Легенды», «О-судоку».</p>
4.	Кроссворды, загадки, ребусы	<p>«Кроссворд», «Легенды КП», «Найди отличия»</p>

**Перечень снаряжения и оборудования,
необходимых для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2.	Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3.	Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4.	Компостеры для отметки	20 шт.
5.	Станции электронной отметки Sportident	20 шт.
6.	Чип электронной отметки Sportident	по количеству учащихся
7.	Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км
8.	Компас	по количеству учащихся
9.	Условные знаки спортивных карт	по количеству учащихся
10.	Учебные плакаты по спортивному ориентированию	компл.
11.	Учебные кинофильмы	компл.
12.	Секундомеры	4 шт.
13.	Лыжи	по количеству учащихся
14.	Лыжные палки	по количеству учащихся
15.	Лыжные ботинки	по количеству учащихся
16.	Мазь / парафин лыжный	5 / 10 ком.
17.	Планшеты для зимнего ориентирования	по количеству учащихся
18.	Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
19.	Кроссовки	по количеству учащихся
20.	Обувь с шипами для бега	по количеству

		учащихся
21.	Костюм беговой летний	по количеству учащихся
22.	Костюм беговой лыжный	по количеству учащихся
23.	Шапочка лыжная	по количеству учащихся
24.	Костюм ветрозащитный	по количеству учащихся
25.	Аптечка	2 шт.
26.	Костровое оборудование	2 ком.
27.	Спальники	по количеству учащихся
28.	Палатки туристские походные	5 шт.
29.	Коврики	по количеству учащихся
30.	Рюкзаки	по количеству учащихся
31.	Топор походный	2 шт.
32.	Тент	2 шт.
33.	Накидка от дождя	по количеству учащихся
34.	Ремонтный набор	2 шт.
35.	Карандаши цветные	компл.

Рекомендации по использованию программы

Учебный материал данной программы, организационно-методические рекомендации рассчитаны на занимающихся в кружках (секциях) юных ориентировщиков без разряда, юношеских разрядов. Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учётом возрастных особенностей занимающихся.

В начале образовательного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог, в свою очередь, должен вести учёт работы — это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Занятия проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендуется использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать

разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса — отжимания, приседания, подтягивания — и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендуется стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на: основные и подготовительные. На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи: активный отдых; поддержание спортивной формы; лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков, как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма. Необходимо соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.

Список литературы для педагогов

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1982.
3. Болотов, СБ. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3 / С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Шириш. - М.: С.-Петербург, 1994.
5. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С.Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000.
6. Воронов, Ю.С Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1995.
7. Воронов, Ю.С Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие / Ю.С Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. -М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
8. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1990.
9. Елаховский, СБ. Бег к невидимой цели / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
10. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1995.
13. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.:Профиздат,1987.
14. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии /В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1997.
15. Кяркяйнен, О. Спортивное ориентирование / О. Кяркяйнен. - М.: 1989.
16. Лукашов, Ю.В., Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. - М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001.
17. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.
18. Нурмиа, В. Спортивное ориентирование / Нурмиа В. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
20. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для учащихся

1. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие /Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова.- М.: Советский спорт, 2003.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.
5. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.