

**Управление образования администрации Яшкинского муниципального
округа**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского
муниципального округа»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
(педагогического)
Протокол № 7
От 01 сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ООТЦ
А.В. Соболев
от 01 сентября 2021г.



**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 12-17 лет

срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:
Фролова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Яшкино 2021 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»	12
3. Содержание программы	14
3. Методическое обеспечение программы	25
4. Список используемой литературы	26
Приложение № 1	28
Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование».	

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих нормативно - правовых актов и государственных программных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989г.).
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); ред. От 31.07.2020, с изм. идоп., вступ. в силу 01.08.2020.
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р).
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. №2403-р).
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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"

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. №740).
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ.
- Локальные акты МБУ ДО «ООТЦ Яшкинского муниципального района»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Краткая аннотация:

Спортивное ориентирование — это один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте участник получает карту местности с обозначенными контрольными пунктами. Цель: найти эти пункты, затратив как можно меньше времени. Участник должен продумать путь движения до контрольного пункта, наметить ориентиры и реализовать выбранный маршрут.

Спортивное ориентирование — это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя

и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу найдется место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Ориентирование проводится в разных дисциплинах: летнее спортивное ориентирование, лыжное спортивное ориентирование.

Программа «Спортивное ориентирование» является адаптированной, составленной на основе программы «Спортивное ориентирование» педагога высшей категории ГОУ «Балтийский Берег» Гуреева М.В.

Направленность программы **туристско-краеведческая.**

Актуальность программы

Выражается и в том, что умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность,

решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

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

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

Цель:

Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного

ориентирования.

- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Условия реализации образовательной программы

Данная программа предназначена для детей от 12 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично

сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широкодоступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, 4 учебных часов в неделю, 128 учебных часа. Режим проведения занятий – 2 раза в неделю продолжительностью 2 учебных часа.

Количество часов сокращено в связи с тем, что учебный год в МБУ ДО ООТЦ длится с 15 сентября по 15 мая - 32 недели.

Рекомендуемый минимальный состав группы обучения – 7 человек.

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

Формы проведения занятий

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;

- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Характеристика ожидаемых результатов реализации программы по завершении обучения:

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о Кемеровской области и п.г.т. Яшкино.

Приобретение учащимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

- приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- знать правила поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правил обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами; правила общения с незнакомыми людьми; основных норм гигиены; способы ориентирования на местности и элементарных правил выживания в природе; принятых в обществе нормы отношения к природе, к памятникам истории и культуры, риски и угрозы нарушения этих норм; действенных способов защиты природы; истории и культуры родного края; гендерных норм поведения мальчиков и девочек; основы организации коллективной творческой деятельности.

Методы отслеживания результативности

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	-	1	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	-	1	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	-	3	
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
4	Планирование спортивной тренировки	2	4	6	Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	4	6	
5	Спортивный инвентарь.	1	-	1	Опрос
6	Основы картографии.	1	-	1	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	36	52	Тестирование, участие в

7.1	Легенды контрольных пунктов	4	4	8	соревнованиях
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	20	20	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	2	2	4	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	4	6	10	Зачет
11	Общая физическая подготовка	-	15	15	Тестирование
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	6	6	
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	7	7	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	4	4	
11.4	Упражнения, развивающие силу.	-	2	2	
12	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Тестирование

12.1	Беговая подготовка.	-	13	13	
12.2	Лыжная подготовка.	1	1	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	15	28	
	Всего часов:	38	90	128	

Содержание программы обучения

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

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Формы и методы: Беседа.

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

4.0 Планирование спортивной тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Теория: Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практика: заполнение примерных дневников тренировок.

5.0 Спортивный инвентарь.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Теория: Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов.

Теория: 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.

Практика: упражнения на чтение легенд.

7.2 Условные знаки спортивных карт.

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

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

7.3. Чтение спортивной карты.

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

ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

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

Практика: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

7.5 Техничко-вспомогательные действия.

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

Практика: индивидуальное, групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование.

Теория: История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

Практика: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.7 Tактическая подготовка.

Теория: Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Tактические 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.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные

упражнения.

Практика: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

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

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

10.0 Основы туристской подготовки.

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

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Практика: участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

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

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

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

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

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

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). 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, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Теория: Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.2. Лыжная подготовка.

Теория: Подбор и хранение беговых лыж.

Практика: Простейшие способы передвижения на лыжах.

13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Теория: Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и туризму, и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Практика: участие в соревнованиях.

14.0 Медицинское обследование.

Учащимся достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

Кадровое обеспечение программы

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы,

осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплейер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Методическое обеспечение.

Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.

«Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика»

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивных школ, в секциях спортивного ориентирования вузов города, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в МБУ ДО ООТЦ знаниями и консультациями преподавателей.

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

Литература для учащихся и родителей

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
7. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
8. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
9. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
10. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»
2021-2022 уч. год
128 часа**

Дата проведения (Месяц, число)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Виды и формы контроля
Раздел 1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. (теория – 1 час, практика – 0 часов)				
	Теория	1	Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.	Опрос
Раздел 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. (теория -1 час, практика – 0 часов)				
	Теория	1	Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.	Опрос

Раздел 3 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (теория - 3, практика – 0 часов)				
Тема № 1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.				
	Теория	1	Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.	Зачет
Тема № 2 Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.				
	Теория	1	Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.	Зачет
Тема № 3 Врачебный контроль и самоконтроль				
	Теория	1	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.	Зачет
Раздел 4 Планирование спортивной тренировки (теория – 2 часа, практика – 4 часа)				
Тема № 1 Методика ведения спортивного дневника				

	Теория	2	Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.	Текущий контроль
	Практическое занятие	4	Заполнение примерных дневников тренировок.	Опрос
Раздел 5 Спортивный инвентарь (теория – 1 час, практика – 0 час)				
	Теория	1	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.	Текущий контроль
Раздел 6 Основы картографии. (теория - 1 час, практика – 0 часов)				
	Теория	1	Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.	Опрос
Раздел 7 Основы техники и тактики спортивного ориентирования (теория – 16 часов, практика – 36 часов)				
Тема № 1 Легенды контрольных пунктов				
	Теория	4	Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП	Текущий контроль

			(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.	
	Практическое занятие	4	Упражнения на чтение легенд.	Опрос

Тема № 2 Условные знаки спортивных карт

	Теория	4	Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.	Текущий контроль
	Практическое занятие	4	Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.	Текущий контроль

Тема № 3 Чтение спортивной карты.

	Практическое занятие	20	Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.	Текущий контроль
--	----------------------	----	--	------------------

Тема № 4 Порядок работы на контрольном пункте

	Теория	2	Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.	Текущий контроль
	Практическое занятие	2	Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.	Текущий контроль

Тема № 5 Техничко-вспомогательные действия

	Теория	2	Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.	Текущий контроль
	Практическое занятие	2	Индивидуальное, групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.	Зачет
Тема № 6 Компас и его использование				
	Теория	2	История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.	Текущий контроль
	Практическое занятие	2	Упражнения с компасом на местности и в помещении.	Зачет
Тема № 7 Тактическая подготовка.				
	Теория	2	Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. 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.	Текущий контроль

	Практическое занятие	2	Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.	Текущий контроль
Раздел 8 Правила соревнований по спортивному ориентированию. (теория – 2 часа, практика – 0 часов)				
	Теория	3	Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.	Текущий контроль
Раздел 9 Краеведение и охрана природы. (теория – 4 часа, практика – 0 часов)				
	Теория	2	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.	Текущий контроль
Раздел 10 Основы туристской подготовки. (теория – 4 часа, практика - 6 часов)				
	Теория	1	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта.	Текущий контроль

			Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.	
	Практическое занятие	3	Участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.	Текущий контроль

**Раздел 11 Общая физическая подготовка
(теория – 0 часов, практика – 15 часов)**

Тема № 1 Упражнения, развивающие быстроту.

	Практическое занятие	6	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.	Текущий контроль
--	----------------------	---	---	------------------

Тема №2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

	Практическое занятие	7	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.	Текущий контроль
--	----------------------	---	--	------------------

Тема № 3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

	Теория	4	Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.	Текущий контроль
--	--------	---	---	------------------

Тема № 4 Упражнения, развивающие силу.

	Практическое занятие	2	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). 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.	Текущий контроль
--	----------------------	---	--	------------------

**Раздел 12 Специальная физическая подготовка
(теория – 0 час, практика – 13 часов)**

Тема № 1 Беговая подготовка

	Практическое занятие	13	<p>Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.</p>	Текущий контроль
--	----------------------	----	--	------------------

Тема № 2 Лыжная подготовка

	Практическое занятие	1	Подбор и хранение беговых лыж.	Текущий контроль
	Теория	1	Простейшие способы передвижения на лыжах.	Текущий контроль