

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА, ТУРИЗМА И
ЭКСКУРСИЙ»**

Принято
на педагогическом совете
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и экскурсий»
от 14 октября 2016 г.
Протокол № 3
Председатель педсовета

Утверждаю
Директор
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и



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

«Спортивное ориентирование»

детского объединения
спортивное ориентирование

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ампилогов Дмитрий
Владимирович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции,- все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Чтобы добиться успехов в соревнованиях по спортивному ориентированию надо иметь и хорошую физическую подготовку, и иметь прочный фундамент топографической подготовки. Это обязывает руководителя кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее в условиях соревнований, добиться хороших результатов. В программе начального обучения юных ориентировщиков уделяется необходимое внимание задачам и содержанию учебно-тренировочного процесса, формам и методам организации и проведения занятий, а также раскрываются вопросы технической, тактической и физической подготовки. Программа предусматривает, что руководитель кружка может вносить свои изменения и дополнения в последовательность изложения материала, в количественный объем его использования на каждом занятии.

Направленность программы - туристско-краеведческая, объединение «Спортивное ориентирование».

Актуальность программы: восполнение пробелов в изучении географии и ОБЖ в школе (обязательное образование). Получение комплексных знаний о виде спорта, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Особенности программы. Основной идеей данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой и практической туристской деятельности учащихся с позиции комплексного познания и изучения родного края с учетом развития личности; максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося; педагогической поддержки становления личности ребенка, в познании себя, в самоопределении самореализации через систему соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, туристических походов, путешествий, экскурсий; личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края.

Адресат программы. Программа объединения «Спортивное ориентирование» рассчитана на возраст от 10 лет до 14 года.

Подростковый возраст от 10 до 14 лет - переходный прежде всего в биологическом смысле. Психологически, этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его - чувство взрослости. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой.

Под влиянием окружающей среды в процессе целенаправленного воспитания происходит формирование мировоззрения подростков, их нравственных убеждений и идеалов. Складываются и развиваются моральные чувства патриотизма, интернационализма, ответственности. Этот возраст характеризуется формированием эстетического отношения к действительности. Анализируя и оценивая свое поведение, подросток постоянно сравнивает его с поведением окружающих людей, прежде всего своих товарищей. При этом он дорожит мнением не только товарищей, но и взрослых,

стремясь выработать в себе такие черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в деятельности и улучшать взаимоотношения с другими людьми.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа адресована руководителям кружков общеобразовательных школ и внешкольных учреждений. Она подготовлена на основе действующей программы, утвержденной Министерством образования Российской Федерации.

Она рассчитана на 1год обучения, (с сентября по июнь включительно).Время, отведенное на обучение, составляет 102 часов в год(из расчета три часа в неделю, 1 час – 45 минут), причем практические занятия составляют большую часть программы.В случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Рекомендуемый минимальный состав группы 10-15человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности.

Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке учащихся. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель программы: создать условия для формирования личности обучающегося, обладающей ключевыми компетенциями и самосознанием гражданина своей страны, владеющей практическими навыками в различных видах туристской деятельности, спортивном ориентировании и испытывающей потребность в творческом, физическом развитии и здоровом образе жизни. При этом предполагается решение следующих основных **задач:**

1.Предметные: -дать представление о развитии спортивного туризма в области и России, видах туризма, званиях и спортивных разрядах в туризме и водном туризме в частности, судействе соревнований, организации походов.

- развивать и поддерживать интерес к различным видам туризма и активного отдыха, спортивному ориентированию;

-научить ряду практических умений и навыков;

2.Метапредметные: - умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через туризм, двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; оценивать достигнутые результаты;

-умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития, технических навыков;

-формирование ключевых компетенций: исследовательские умения, коммуникативные умения, информационные умения.

3.Личностные:–самоопределение, развитие рефлексивной самооценки действия за счёт сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе конкретной самооценки.

Предоставление возможности осуществлять большое количество выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия)

Календарный учебный график

Начало учебного года для группы 1 года обучения 15 сентября,
окончание учебного года 31 мая

Количество учебных недель - 34

Срок реализации программы- 1 год, 102 часа за весь период обучения

Объединения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние каникулы	2 полугодие	Образовательный процесс	Летние каникулы	Всего
1 год обучения	15.09-31.12	15 недель	01.01.-10.01	11.01-31.05.	19 недель	01.06-31.08.	34 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	15 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели (204 часа)
Часов в неделю	6 (2 раза по 3 часа)
Текущий контроль	В течение года- не менее 3-х раз

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Спортивное ориентирование» Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях.	1	1		Тестирование, опрос
3	История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России.	1	1		Опрос

4	Питание, режим, гигиена	2	2		Опрос
5	Правила соревнований по ориентированию.	1	1		Тестирование,
6	Одежда, обувь снаряжение ориентировщика	2	1	1	Опрос
7	Судейская практика	1	1		Тестирование,
8	Общая физическая подготовка	22	1	21	Опрос Практическая работа
9	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Опрос Практическая работа
10	Техническая подготовка	15	1	14	Тестирование, практическая работа
11	Тактическая подготовка	6	1	5	Тестирование, практическая работа
12	Контрольные упражнения и тесты	2	1	1	Сдача нормативов по СФП и ОФП
13	Соревнования	5		5	Соревнование
14	Краеведение. Охрана природы, памятников истории	5	1	4	Опрос, практическая работа
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	1	3	Опрос, практическая работа
16	Основы туристской подготовки	7	1	6	Опрос, практическая работа
17	Первая помощь. Строение и функции организма врачебный контроль и самоконтроль	6	1	5	Тестирование, практическая работа
18	Топография	4	1	3	Тестирование, практическая работа
19	Походы, лагеря, сборы	Вне сетки часов			
	ИТОГО:	102	18	84	

1 год обучения

1. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование- средство физического воспитания, закаливания.

Практика: Просмотр видео- и фото материалов. Прогулка в лес.

2. Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях

Теория: Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице. Правила ПДД. Безопасность участников (аварийный азимут, границы полигона, умение выйти из леса). Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Личная безопасность в криминальной ситуации

Практика: выработка навыков и умений предотвращения аварийных ситуаций, моделирование нестандартных ситуаций на соревнованиях. Поиск условно заблудившегося по карте

3. История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России.

Теория Возникновение ориентирования в России и за рубежом. Развитие ориентирования в

России и Орле. Характеристика, виды ориентирования, прикладное значение. Крупнейшие всероссийские, международные, массовые соревнования, встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками области

4. Питание режим гигиена

Теория Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся ориентированием: гигиена тела, обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, соревнований.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория Значение соревнований, права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Действия участников перед стартом. На старте. Дистанции. КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Отметка ЧИПом и компостером.

6. Одежда, обувь, снаряжение ориентировщика

Теория. Снаряжение ориентировщика (компас, планшет, карточка, лыжное снаряжение). Подготовка инвентаря к занятиям, Особенности одежды и снаряжения при различных погодных условиях.

Практика: устройство, изготовление, подгонка, установка снаряжения.

7. Судейская практика

Теория. Судейская коллегия, судья-контролер КП и его обязанности, Оборудование старта и финиша

8. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения результатов. ОФП и ее значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Разминка, заминка, их значение и содержание

Практика Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, туловища; круговые движения одной и обеими ногами.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег, многоскоки.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах.

Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции до 3 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

9. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Место СФП на различных этапах процесса тренировки. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировок - приспособление организма к длительным нагрузкам. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практика Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Многократное пробегание различных дистанций с разной скоростью и в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком, спиной вперед, змейкой.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину и высоту с одной и двух ног с места и с разбега. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; по качающемуся бревну. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». Упражнения на растяжку. Пружинистые наклоны туловища, из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Дыхательные упражнения

10. Техническая подготовка

Теория: Техника спортивного ориентирования, приемы и способы ориентирования, основные и вспомогательные действия. Топографические и спортивные карты их сходство и различие. Технические приемы: грубый, точный, аварийный азимут; линейное и точечное ориентирование

Практика: Измерение расстояний на местности шагами, глазомерный способ, по времени движения в разных условиях. Компас и его устройство. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Спортивный компас, виды плат. Правила обращения с компасом. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, взятие азимута на предмет, определение предмета по заданному азимуту. Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Использование компаса, солнца и тени, местных предметов. Упражнения по отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение привязки. Определение точки стояния на спортивной карте, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе из леса.

11. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики в тренировке. Значение тактики для

достижения результатов

Практика Тактические действия на соревнованиях с разным количеством групп. Действия в стартовом коридоре. Необходимость непрерывного чтения карты и выбор пути. Тактика при выборе пути. Отметка КП, проверка номера, уход с КП. Опорные, тормозные, рассеивающие, линейные ориентиры. Держание карты и компаса, карточка электронной отметки, легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и технических действий, раскладка сил на дистанцию.

12 Контрольные упражнения и тесты

Теория: Тесты для оценки двигательных качеств, тесты для оценки свойств внимания, технических действий ориентировщика. Контрольные упражнения по лыжным гонкам и легкой атлетике. Нормативы по ОФП и СФП

Практика Сдача тестов, нормативов по ОФП, СФП, теории ориентирования.

13 Соревнования

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности

Практика Участие в соревнованиях по календарному плану.

14. Краеведение. Охрана природы, памятников истории

Теория: Значение краеведения. География и история города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Музеи города и области

Практика Посещение музеев и памятных мест. встреча с ветеранами. Оборудование маршрутов выходного дня.

15. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Значение и средства психологической подготовки. Участие в соревнованиях-необходимое условие для совершенствования морально-волевых качеств

Практика Воспитание самостоятельности, решительности, настойчивости в достижении цели. Предстартовые состояния: боевая готовность, волнение, апатия.

16. Основы туристской подготовки

Теория: Туризм как средство ОФП и активного отдыха. Виды туризма

Практика: Туристское личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Палатки(установка, ремонт); рюкзаки (укладка, подгонка); бивуак (разбивка, снятие, противопожарные меры). Узлы (назначение и применение)

17. Первая помощь. Строение и функции организма. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Сущность закаливания, его значение. Роль закаливания в занятиях ориентированием. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, дневник самоконтроля. Аптечка.

Практика: Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, переломах, тепловом ударе, обморожениях, ожогах. Транспортировка пострадавшего. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

18 Топография

Теория: Основы топографии. Условные знаки спортивных карт. Виды ориентиров. Возраст, масштаб, нагрузка (специализация карт). Старение карт. Объекты местности и их словесное описание. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Характеристика местности по рельефу. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Понятие о генерализации. Способы измерения расстояний на карте.

Практика: топографические диктанты, упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Определению масштаба, измерение расстояний на карте курвиметром, ниткой. Защита карты от непогоды.

19 Походы, лагеря, сборы

Планируемые результаты 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Введение	Значение ориентирования в системе физического воспитания; место и время проведения занятий объединения	Участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году
2.	Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях.	Основы безопасности при проведении занятий, ПДД, меры личной безопасности в криминальной ситуации	Находить выход из аварийных и криминальных ситуаций. Искать условно заблудившегося в лесу
3.	История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России.	Развитие ориентирования в России и области. Характеристика, виды ориентирования, прикладное значение.	Давать характеристику современного состояния ориентирования.
4.	Питание, режим, гигиена	Влияние физических упражнений на организм, Гигиенические основы физических упражнений. Личная гигиена, гигиена тела, обуви и одежды.	Соблюдать меры личной гигиены. Составлять и соблюдать режим дня
5.	Правила соревнований по ориентированию.	Значение соревнований, права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Действия участников перед стартом, на старте, дистанции, КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Отметка ЧИПом и компостером.	Соблюдать права и обязанности участников соревнований
6.	Одежда, обувь снаряжение ориентировщика	Снаряжение ориентировщика (компас, планшет, карточка, лыжное снаряжение). Особенности одежды и снаряжения при различных погодных условиях. Правила хранения и эксплуатации снаряжения.	Правильно эксплуатировать личное и групповое снаряжение, хранить, изготавливать, подгонять, устанавливать снаряжение
7.	Судейская практика	Судейскую коллегию, бригады. Обязанности судей. Оборудование старта и финиша, виды протоколов	Работать с протоколами старта финиша, пункта оценки. Производить подсчет результатов соревнований.

8.	Общая физическая подготовка	Задачи ОФП на различных этапах обучения. Требования к физической подготовке, ее взаимосвязь с технической, тактической, волевой подготовкой. Технику лыжных ходов, особенности бега ориентировщиков.	Выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, для туловища и ног, со скалкой, гантелями. Играть в подвижные и спортивные игры. Передвигаться на лыжах, держаться на воде.
9.	Специальная физическая подготовка	Роль СФП на различных этапах процесса тренировки. Методика развития необходимых специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнять специальные беговые упражнения различной интенсивности
10.	Техническая подготовка	Понятие о технике ориентирования, значение техники для достижения результата, разновидности карт, технические приемы: азимут, линейное и точечное ориентирование, компас и его устройство	Пользоваться компасом, ориентировать карту, измерять расстояние на карте и местности, определять точку стояния, читать карту, восстанавливать ориентировку после потери, двигаться по азимуту.
11.	Тактическая подготовка	Понятие о тактике, взаимосвязь ее с техникой, понятия: опорные, тормозные, рассеивающие, линейные ориентиры	Распределять силы на дистанции, выбирать путь, правильно использовать ориентиры и осуществлять выбранный путь движения
12.	Контрольные упражнения и тесты	Нормативные требования и методы проведения тестирования	Выполнять нормативы по ОФП и СФП, теоретической и технической подготовке
13.	Соревнования	Положение и условия проведения соревнований, Действия в аварийной ситуации и основы безопасности	Уметь закончить дистанцию с использованием линейных ориентиров (1-2 уровня)
14.	Краеведение. Охрана природы, памятников истории	Значение краеведения и важность охраны природы и памятников, историю города и области, историю края в годы ВОВ, музеи и экскурсионные объекты города и области	Рассказать об истории родного края, участвовать в акциях по охране природы
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Значение, методы и средства психологической подготовки, особенности волевых качеств ориентировщика.	Уметь определять и регулировать предстартовые состояния

16.	Основы туристской подготовки	Туризм как средство ОФП. Виды туризма. Узлы: прямой, булинь, проводники, прусик, стремя, встречный, удавка. Личное и групповое снаряжение, виды рюкзаков, палаток, требования к бивуаку и противопожарные меры	Укладывать рюкзак, составлять список снаряжения для похода, устанавливать палатку, организовывать и убирать бивуак, разжигать костер, ремонтировать снаряжение
17.	Первая помощь. Строение и функции организма, врачебный контроль и самоконтроль	Строение организма, травмы и их предупреждение. Роль и сущность закаливания. Состав аптечки. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Помощь при ушибах, растяжениях, кровотечениях, переломах, тепловом ударе, обморожениях, ожогах. Объективные и субъективные данные самоконтроля	Распознавать заболевания и травмы. Оказывать первую помощь пострадавшему, обрабатывать раны, накладывать шины и повязки. Изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего. Проводить врачебный контроль. Вести дневник самоконтроля.
18.	Топография	Способы изображения земной поверхности, понятия «карта» и виды карт, «масштаб» и его виды, «горизонталь» и крутизна склона, условные знаки	Читать карту, определять крутизну и высоту склона, осуществлять глазомерную съемку участка местности
19.	Походы, лагеря, сборы	Цели и задачи учебного мероприятия, правила поведения и безопасности, контрольные сроки, границы полигона	Работать по плану мероприятия. Передвигаться в составе группы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещения для занятий:

Помещение для проведения учебных и практических занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. В начале и середине учебного года проводится инструктаж по технике безопасности (Цель: знакомство с правилами пожарной безопасности, ПДД, поведение на улице, в общественных местах, правилами проведения туристских мероприятий).

Класс для занятий, столы, стулья, доска классная (настенная или переносная для маркера или мела)

Спортивный зал, шведские стенки, перекладина, скамейки.

Для решения поставленных педагогических задач необходимо

Оборудование, специальное снаряжение, дидактический, раздаточный и демонстрационный материал:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские с тентами и стойками	Компл.
2.	Спальный мешок	Компл.
3.	Туристический коврик	Компл.

4.	Курвиметр	1 шт
5.	GPS навигатор	1 шт
6.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
7.	Секундомер электронный	2 шт.
8.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
9.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
10.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11.	Топор в чехле	2 шт.
12.	Таганок костровой	2 шт.
13.	Тросик костровой	1 шт.
14.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
15.	Тент хозяйственный	1 шт.
16.	Клеенка кухонная	2 шт.
17.	Кухонные принадлежности (ножи, терка, консервный нож)	Компл.
18.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
19.	Учебные фильмы	Компл.
20.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
21.	Лента мерная	1шт.
22.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
23.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
24.	Карты топографические и спортивные учебные	Компл.
25.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
26.	Условные знаки спортивных карт и топографических карт	Компл.
27.	Карточки электронной отметки	Компл.
28.	Методические разработки занятий и мероприятий;	Компл.
29.	Канцелярские принадлежности;	Компл.
30.	Раздаточный материал	

Информационное обеспечение

- мультимедийные средства обучения;
- - мультимедийные презентации;
- - видеофильмы.
- Интернет источники <http://orient-orel.ru/>, www.rufso.ru, www.moscompass.ru/news

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Волобуева Елена Анатольевна, высшая квалификационная категория

6. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Грамоты, дипломы, маршрутный лист, протоколы соревнований, материал анкетирования и тестирования

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Соревнование, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, выполнение требований на присвоение судейской категории, спортивного разряда.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением обучающимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы по организации спортивной, судейской деятельности. Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 (*Приложение №1*) заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;
- лист учебных достижений №2 (*Приложение №2*) заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы обучающимися осуществляется три диагностических среза:

- входная диагностика посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся.

- промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН обучающихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные соревнования по ОФП, СФП, тесты.

- итоговая диагностика проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 2 категории сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, судейских званий). Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1-й год обучения

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (1 полугодие)

1. Промежуточная аттестация за полугодие сдача нормативов по ОФП

Тестовые испытания по общей физической подготовке по видам:

1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину с места	Бег 60 м.	челночный бег 3x10 м	Бег 1000 м.	Поднимание туловища за 30 сек	Подтягивание Юн Отжимание Дев

Критерии оценки ОФП:

Уровень подготовки	Высокий	Средний	Низкий
	Обучающийся показывает результат выше, чем на входящем тестировании по трем и больше тестам	Обучающийся показывает результат выше, чем на входящем тестировании по одному-двум тестам	Результаты не меняются, или ухудшаются

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ЗА ГОД

Сдача нормативов по ОФП, тестирование

Тестовые испытания по общей физической подготовке по видам:

1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину с места	Бег 60 м.	челночный бег 3x10 м	Бег 1000 м.	Поднимание туловища за 30 сек	Подтягивание Юн Отжимание Дев




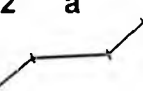


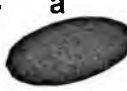
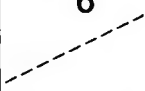

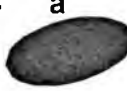




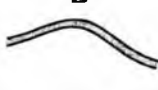
Критерии оценки ОФП:

Уровень подготовки	Высокий	Средний	Низкий
	Обучающийся показывает результат выше, чем на промежуточном тестировании по трем и больше тестам	Обучающийся показывает результат выше, чем на промежуточном тестировании по одному-двум тестам	Результаты не меняются, или ухудшаются







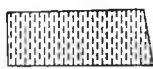

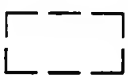






Тестирование по теоретической и технической подготовке: 40 вопросов

Тест 5


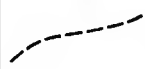




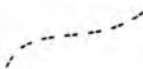
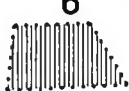



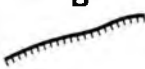



Какой УЗ относится к рельефу?

1	а 	б 	в 
2	а 	б 	в 
3	а v 	б 	в 
4	а 	б • 	в ▲ 
5	а O 	б 	в 



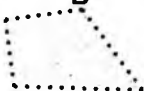



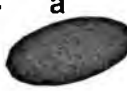


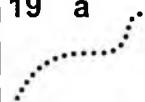




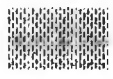
Какой УЗ относится к растительности?

11	а x 	б 	в v 
12	а ↑ 	б 	в v 
13	а 	б 	в 
14	а 	б 	в 
15	а 	б 	в ◆ 

Какой УЗ относится к гидрографии?

6	а 	б 	в 
7	а • 	б 	в 
8	а 	б 	в 
9	а 	б 	в 
9	а 	б → 	в 

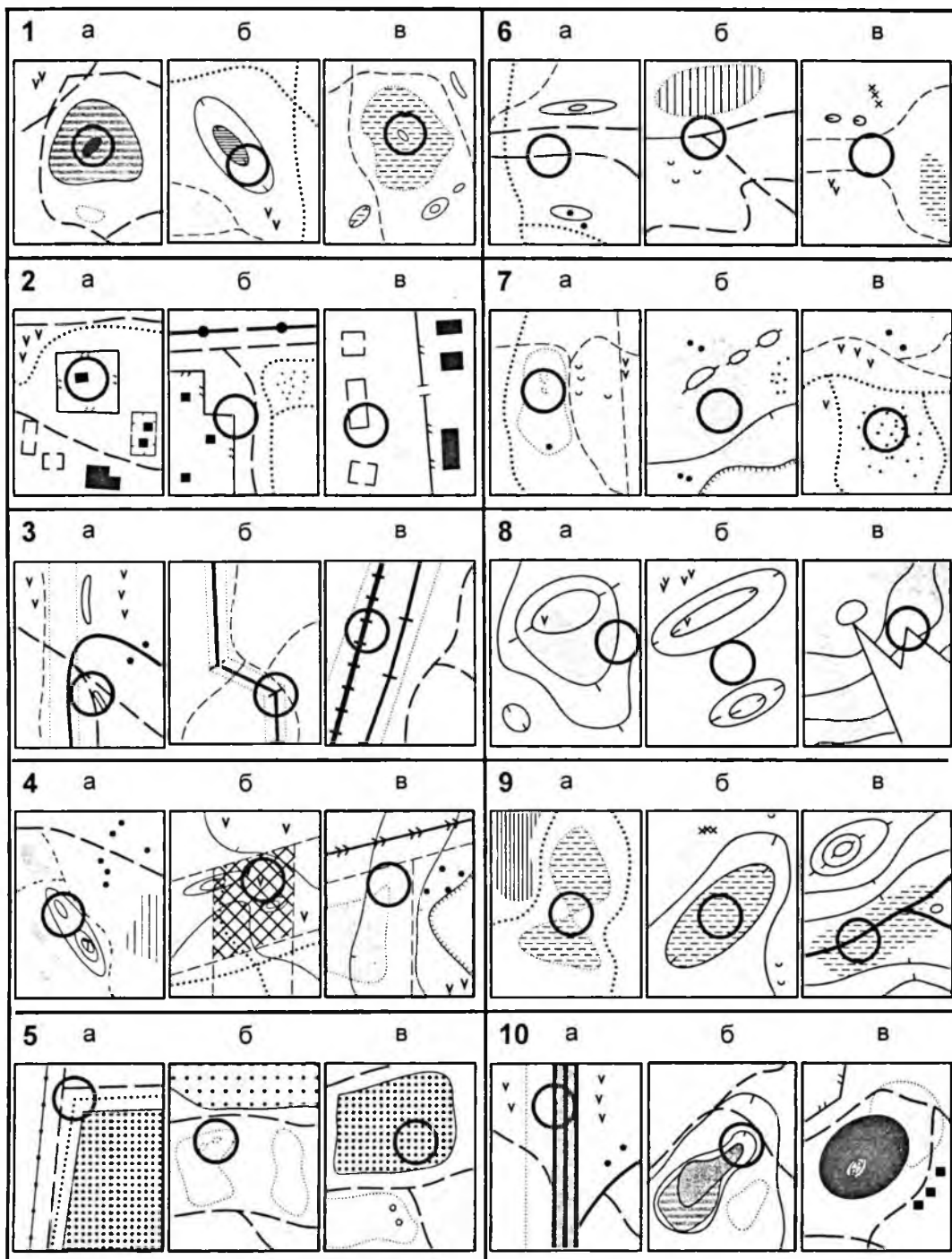
Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?

16	а 	б 	в 
17	а 	б • 	в 
18	а v 	б 	в ↑ 
19	а 	б 	в 
20	а T 	б 	в 

Тест 14

Какой КП стоит неправильно?

Какой КП стоит правильно?



Тест 15

Какая карта сориентирована по компасу?

<p>1</p>	<p>6</p>
<p>2</p>	<p>7</p>
<p>3</p>	<p>8</p>
<p>4</p>	<p>9</p>
<p>5</p>	<p>10</p>

Высокий уровень 35 и больше правильных ответов

Средний уровень 25-34 правильных ответа

Низкий уровень 24 и меньше правильных ответа.

Краткое описание к контрольным тестам 1-го уровня

Контрольные тесты 1-го уровня рекомендуются для проверки знаний занимающихся в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Принцип работы с КТ-1 основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. На 1-м листе написаны вопросы, на 2-м и 3-м листах – практические задания к ним. Отвечать следует на специальном листе для ответов.

Время для ответов на все вопросы – 20 минут.

№	Вопросы и задания
1	Знание условных знаков. Необходимо нарисовать заданный УЗ. Оценивается точность изображения знака.
2-3	Определение сторон горизонта: №2 – найти КП при движении в заданном направлении, №3 – определить направление движения на КП; карта может быть развернута, линии магнитного меридиана указаны на карте.
4	Ориентирование карты по компасу. Из 3-х предложенных карт надо выбрать ту, которая соответствует изображенному компасу.
5-6	Масштаб карты, М 1:1000, М 1:15000. Измерения при помощи линейки. №5 – измерить расстояние на карте и перевести его в метры; №6 – заданное расстояние в метрах перевести в сантиметры, определить его на карте.
7-8	Рельеф: №7 – определение профиля к заданной форме рельефа; №8 – определение формы рельефа по профилю и заданного направления движения (вверх или вниз).
9	Выбор пути. Выбрать из 3-х предложенных вариантов: 1) наиболее короткий, 2) более длинный, но тоже приемлемый; 3) самый длинный. Определить оптимальный путь.
10	Определение результатов в соревнованиях в заданном направлении. Вычисление результата участника по времени старта и финиша.
11	Действия участника на дистанции.
12-13	Знание основных видов соревнований и правил их проведения.

Краткое описание к контрольным тестам 1-го уровня

Контрольные тесты 1-го уровня рекомендуются для проверки знаний занимающихся в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Принцип работы с КТ-1 основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. На 1-м листе написаны вопросы, на 2-м и 3-м листах – практические задания к ним. Отвечать следует на специальном листе для ответов.

Время для ответов на все вопросы – 20 минут.

№	Вопросы и задания
1	Знание условных знаков. Необходимо нарисовать заданный УЗ. Оценивается точность изображения знака.
2-3	Определение сторон горизонта: №2 – найти КП при движении в заданном направлении, №3 – определить направление движения на КП; карта может быть развернута, линии магнитного меридиана указаны на карте.
4	Ориентирование карты по компасу. Из 3-х предложенных карт надо выбрать ту, которая соответствует изображенному компасу.
5-6	Масштаб карты, М 1:1000, М 1:15000. Измерения при помощи линейки. №5 – измерить расстояние на карте и перевести его в метры; №6 – заданное расстояние в метрах перевести в сантиметры, определить его на карте.
7-8	Рельеф: №7 – определение профиля к заданной форме рельефа; №8 – определение формы рельефа по профилю и заданного направления движения (вверх или вниз).
9	Выбор пути. Выбрать из 3-х предложенных вариантов: 1) наиболее короткий, 2) более длинный, но тоже приемлемый; 3) самый длинный. Определить оптимальный путь.
10	Определение результатов в соревнованиях в заданном направлении. Вычисление результата участника по времени старта и финиша.
11	Действия участника на дистанции.
12-13	Знание основных видов соревнований и правил их проведения.

Контрольный тест

Первый уровень

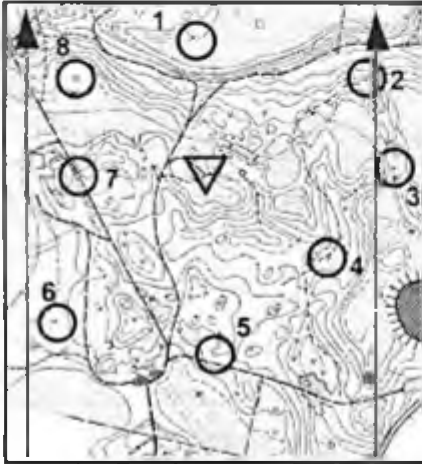
Вопрос 1	Нарисуйте 5 условных знаков.
Вопрос 2	На какой КП придет участник, двигаясь со старта: на северо-запад.
Вопрос 3	Перед вами карта с обозначенным местом старта и контрольным пунктом. В каком направлении надо двигаться, чтобы прийти на КП.
Вопрос 4	Найдите и зашифруйте букву, которой обозначена сориентированная карта по компасу.
Вопрос 5	Измерьте, сколько метров между контрольными пунктами, и выберите правильный ответ.
Вопрос 6	Измерьте и напишите, какой контрольный пункт находится на расстоянии 450 метров от старта.
Вопрос 7	Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации.
Вопрос 8	Напишите, что обозначает в каждой рельефной ситуации стрелка: "спуск" или "подъем"?
Вопрос 9	Какой вариант пути является наиболее правильным.
Вопрос 10	Вычислите результат участника на дистанции в заданном направлении, если известно : а) время старта; б) время финиша.
Вопрос 11	Что должен сделать участник, если прибежал на "чужой" КП?
Вопрос 12	На какой дистанции участник может получить штрафной круг?
Вопрос 13	Выберите правильное значение выражения "контрольное время"

Практические задания к контрольному тесту

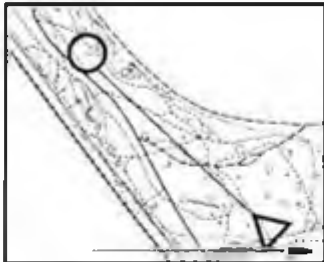
Первый уровень

- Вопрос 1**
- а) узкая просека
 - б) канава
 - в) поляна
 - г) обрыв
 - д) развалины

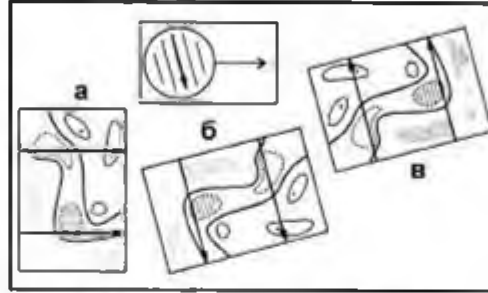
Вопрос 2



- Вопрос 3**
- а) на северо-запад
 - б) на юго-запад
 - в) на юго-восток
 - г) на северо-восток



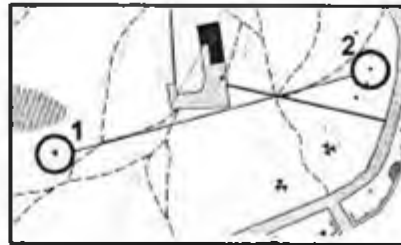
Вопрос 4



Вопрос 5

М 1: 10000

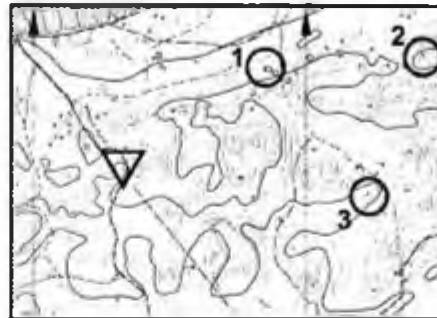
- а) 600м
- б) 900м
- в) 450м



Вопрос 6

М 1: 15000

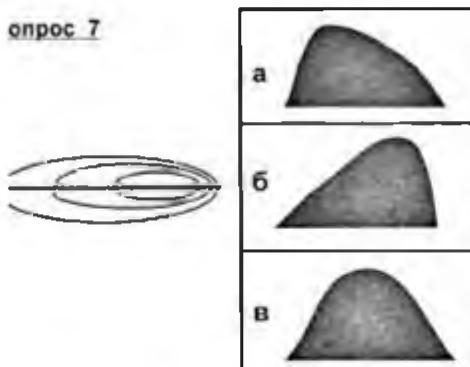
- а) КП 1
- б) КП 2
- в) КП 3



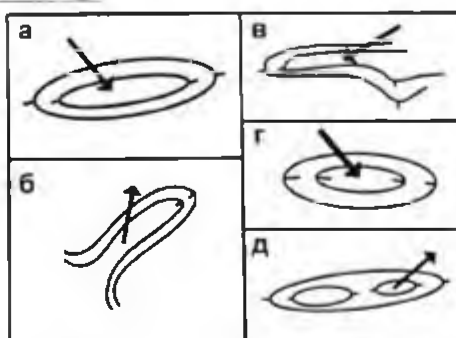
Практические задания к контрольному тесту

Первый уровень

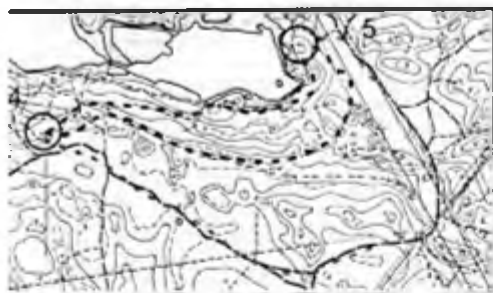
вопрос 7



вопрос 8



вопрос 9



- а) левый вариант (красный);
- б) средний вариант (синий);
- в) правый вариант (зеленый).

вопрос 10

Время старта: 0:44:00
Время финиша: 1:13:54

вопрос 11

- а) не отмечаясь, бежать на свой КП;
- б) сделать отметку и бежать на свой КП;
- в) бежать на финиш.

вопрос 12

- а) маркированная дистанция;
- б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

вопрос 13

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
- в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.

Критерии оценки к контрольному тесту 1-го уровня

№ вопроса	Максимальный балл	Комментарии
1	1	0,2 балла за каждый правильно изображенный знак; 0,1 балла за неточный или небрежный рисунок.
2	1	За правильное определение КП
3	1	За точное определение направления.
4	0,5	За правильное определение сориентированной карты.
5	1	За точное определение расстояния между КП.
6	1	За точное определение КП.
7	0,5	За точное определение профиля.
8	1	0,2 балла за каждое правильное определение направления движения.
9	1	1 балл за оптимальный вариант; 0,5 балла за вариант более длинный.
10	0,5	0,5 балла за правильный расчет результата; 0,2 балла за неточный расчет (ошибка в секундах или разница 1-2 минуты)
11	0,5	За правильный ответ
12	0,5	За правильный ответ.
13	0,5	За правильный ответ
Сумма	10	Минимальная оценка, при которой результат тестирования засчитывается – 6 баллов.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя: _____

Ф.И.О. тренера: _____

Дата: " ____ " ____ 200 г. Кол-во баллов: _____

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 2 КП № _____

Вопрос 3 _____

Вопрос 4 _____

Вопрос 5 _____

Вопрос 6 _____

Вопрос 7 _____

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9 _____

Вопрос 9 _____

Вопрос 11 _____

Вопрос 12 _____

Вопрос 13 _____

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя: _____

Ф.И.О. тренера: _____

Дата: " ____ " ____ 200 г. Кол-во баллов: _____

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 2 КП № _____

Вопрос 3 _____

Вопрос 4 _____

Вопрос 5 _____

Вопрос 6 _____

Вопрос 7 _____

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9 _____

Вопрос 9 _____

Вопрос 11 _____

Вопрос 12 _____

Вопрос 13 _____

Высокий уровень 8 и больше баллов
Средний уровень 6,1- 7,9 баллов
Низкий уровень: 6 и меньше баллов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

-Особенности организации образовательного процесса

Обучение очное,

Работа с родителями проводится в форме родительских собраний и совместных мероприятий (походов выходного дня, соревнований)

-Методы обучения и воспитания

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует следующие методы и приёмы работы:

- Словесные: рассказ, беседа, диалог, лекция,
- Наглядные: фото, видеоматериалы, мультимедийные средства, экспонаты музея,
- Убеждение, упражнение, мотивация

- Формы организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится на сочетании групповой и индивидуальной форм деятельности обучающихся.

Предлагаемая программа дает возможность целенаправленно осуществлять разноуровневую и разновозрастную дифференциацию, ориентировать обучающихся на конечные результаты обучения.

В основу заложен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности. В целях оптимизации учебной деятельности данной программой предусмотрено большое количество форм занятий: бесед, игр, экскурсий, встреч с интересными людьми, лекций,

походов, практических занятий, соревнований, а так же планируется участие в городских спортивно-массовых и туристских мероприятиях. Это позволит разнообразить образовательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к обучению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон 273 "Об образовании в РФ" (21.12.2012г.)
3. Федеральный закон об основах туристской деятельности
4. Федеральный закон о физической культуре и спорте (от 4.12.2007)
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы (утверждена постановлением Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 61)
6. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2008 N 1244-р "О Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008 - 2015 годы" (вместе с "Планом мероприятий по реализации концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008 - 2015 годы")
7. Письмо МИНОБРНАУКИ РФ "Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей" (от 26 марта 2007 г. N 06-636)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""

Литература для обучающихся

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981
2. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
3. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
4. Основы медицинских знаний учащихся. Гоголев М.И. М., Просвещение, 1991.
5. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
6. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика М.: ЦДЮТур МО РФ, 1987г.

Литература для родителей

1. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973г.
2. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
3. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Литература для педагогов

- Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987
1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. М., ФиС, 1983.
 2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 3. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.:1996г.
 4. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников М.: ФиС, 1984
 6. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
 7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2010
 8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
 9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 10. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
 11. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
 12. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА, ТУРИЗМА И
ЭКСКУРСИЙ»**

Принято
на педагогическом совете
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и экскурсий»
от 14 октября 2016 г.
Протокол № 3
Председатель педсовета

Утверждаю
Директор
БУ ОО ДО «Центр детского
(юношеского) технического
творчества, туризма и
экскурсий»
Приказ № 124
от 14 октября 2016 г.
_____ О.А. Балакин

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

«Спортивное ориентирование»
детского объединения
спортивное ориентирование

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ампилогов Дмитрий
Владимирович
педагог дополнительного образования

Орел 2016 г.

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции,- все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Чтобы добиться успехов в соревнованиях по спортивному ориентированию надо иметь и хорошую физическую подготовку, и иметь прочный фундамент топографической подготовки. Это обязывает руководителя кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее в условиях соревнований, добиться хороших результатов. В программе начального обучения юных ориентировщиков уделяется необходимое внимание задачам и содержанию учебно-тренировочного процесса, формам и методам организации и проведения занятий, а также раскрываются вопросы технической, тактической и физической подготовки. Программа предусматривает, что руководитель кружка может вносить свои изменения и дополнения в последовательность изложения материала, в количественный объем его использования на каждом занятии.

Направленность программы - туристско-краеведческая, объединение «Спортивное ориентирование».

Актуальность программы: восполнение пробелов в изучении географии и ОБЖ в школе (обязательное образование). Получение комплексных знаний о виде спорта, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Особенности программы. Основной идеей данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой и практической туристской деятельности учащихся с позиции комплексного познания и изучения родного края с учетом развития личности; максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося; педагогической поддержки становления личности ребенка, в познании себя, в самоопределении самореализации через систему соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, туристических походов, путешествий, экскурсий; личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края.

Адресат программы. Программа объединения «Спортивное ориентирование» рассчитана на возраст от 10 лет до 14 года.

Подростковый возраст от 10 до 14 лет - переходный прежде всего в биологическом смысле. Психологически, этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его - чувство взрослости. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой.

Под влиянием окружающей среды в процессе целенаправленного воспитания происходит формирование мировоззрения подростков, их нравственных убеждений и идеалов. Складываются и

развиваются моральные чувства патриотизма, интернационализма, ответственности. Этот возраст характеризуется формированием эстетического отношения к действительности. Анализируя и оценивая свое поведение, подросток постоянно сравнивает его с поведением окружающих людей, прежде всего своих товарищей. При этом он дорожит мнением не только товарищей, но и взрослых, стремясь выработать в себе такие черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в деятельности и улучшать взаимоотношения с другими людьми.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа адресована руководителям кружков общеобразовательных школ и внешкольных учреждений. Она подготовлена на основе действующей программы, утвержденной Министерством образования Российской Федерации.

Она рассчитана на 1год обучения, (с сентября по июнь включительно).Время, отведенное на обучение, составляет 102 часов в год(из расчета три часа в неделю, 1 час – 45 минут), причем практические занятия составляют большую часть программы.В случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Рекомендуемый минимальный состав группы 10-15человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности.

Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке учащихся. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель программы: создать условия для формирования личности обучающегося, обладающей ключевыми компетенциями и самосознанием гражданина своей страны, владеющей практическими навыками в различных видах туристской деятельности, спортивном ориентировании и испытывающей потребность в творческом, физическом развитии и здоровом образе жизни. При этом предполагается решение следующих основных задач:

1.Предметные: -дать представление о развитии спортивного туризма в области и России, видах туризма, званиях и спортивных разрядах в туризме и водном туризме в частности, судействе соревнований, организации походов.

- развивать и поддерживать интерес к различным видам туризма и активного отдыха, спортивному ориентированию;

-научить ряду практических умений и навыков;

2.Метапредметные: - умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через туризм, двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; оценивать достигнутые результаты;

-умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития, технических навыков;

-формирование ключевых компетенций: исследовательские умения, коммуникативные умения, информационные умения.

3.Личностные:–самоопределение, развитие рефлексивной самооценки действия за счёт сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе конкретной самооценки.

Предоставление возможности осуществлять большое количество выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия)

Календарно-тематический план

№ п/п дата	Тема занятия	Количество часов теории	Количество часов практики	Всего часов	Форма организации занятий	Форма подведе ния итогов	Прим ечани я
1 18.9.16г.	Введение Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях	1 1	1	3	Лекция, беседа, просмотр фотографи й	Опрос тести рован ие	
2 25.9.16	История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России Питание, режим, гигиена	1 2		3	лекция	опрос	
3 2.10.16	Правила соревнований по ориентированию. Одежда, обувь снаряжение ориентировщика	1 1	1	3	Лекция осмотр снаряжени я	Опрос тести рован ие	
4 9.10.16	Судейская практика Общая физическая подготовка	1 1	1	3		Тести рован ие опрос	
5 16.10.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практическ ие занятия	тести рован ие	
6 23.10.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практическ ие занятия	тести рован ие	
7 30.10.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практическ ие занятия	тести рован ие	
8 6.11.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практическ ие занятия	тести рован ие	

9 13.11.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практические занятия	тестирование	
10 20.11.16	Общая физическая подготовка		3	3	Практические занятия	тестирование	
11 27.11.16	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	2	3	Практические занятия лекция	Тестирование опрос	
12 4.12.16	Специальная физическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
13 11.12.16	Специальная физическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
14 18.12.16	Специальная физическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
15 25.12.16	Специальная физическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
16 15.1.17	Специальная физическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
17 22.1.17	Техническая подготовка	1	2	3	Лекция Практические занятия	Опрос Тестирование	
18 29.1.17	Техническая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
19 5.2.17	Техническая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
20 12.2.17	Техническая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
21 19.2.17	Техническая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
22 26.2.17	Тактическая подготовка	1	2	3	Лекция Практические занятия	Опрос Тестирование	
23 5.3.17	Тактическая подготовка		3	3	Практические занятия	Тестирование	
24 12.3.17	Краеведение. Охрана природы, памятников истории	1	2	3	Лекция, просмотр фото, видео	Опрос	

25 19.3.17	Краеведение. Охрана природы, памятников истории Психологическая и морально-волевая подготовка	1	2	3	Посещение музея лекция	Опрос	
26 26.3.17	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	3	3	Лекция Практические занятия	тестирование	
27 2.4.17	Основы туристской подготовки	1	2	3	Лекция Практические занятия	опрос	
28 9.4.17	Основы туристской подготовки		3	3	Практические занятия	Практическая работа	
29 16.4.17	Основы туристской подготовки Первая помощь. Строение и функции организма врачебный контроль и самоконтроль	1	1 1	3	Практические занятия лекция	Практическая работа опрос	
30 23.4.17	Первая помощь. Строение и функции организма врачебный контроль и самоконтроль		3	3	Практические занятия	тестирование	
31 30.4.17	Первая помощь. Строение и функции организма врачебный контроль и самоконтроль Топография	1	1 1	3	Практические занятия	Практические занятия	
32 7.5.17	Топография Контрольные упражнения и тесты	1	2	3	Практические занятия лекция	Тестирование Практическая работа	
33 14.5.17	Контрольные упражнения и тесты Соревнования		1 2	3	Практические занятия	Практическая работа	
34 21.5.17	Соревнования		3	3	Практические занятия	Практическая работа	

3. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование- средство физического воспитания, закаливания.

Практика: Просмотр видео- и фото материалов. Прогулка в лес.

4. Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях

Теория: Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице. Правила ПДД. Безопасность участников (аварийный азимут, границы полигона, умение выйти из леса). Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Личная безопасность в криминальной ситуации

Практика: выработка навыков и умений предотвращения аварийных ситуаций, моделирование нестандартных ситуаций на соревнованиях. Поиск условно заблудившегося по карте

3. История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России.

Теория Возникновение ориентирования в России и за рубежом. Развитие ориентирования в России и Орле. Характеристика, виды ориентирования, прикладное значение. Крупнейшие всероссийские, международные, массовые соревнования, встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками области

4. Питание режим гигиена

Теория Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся ориентированием: гигиена тела, обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, соревнований.

12. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория Значение соревнований, права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Действия участников перед стартом. На старте. Дистанции. КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Отметка ЧИПом и компостером.

13. Одежда, обувь, снаряжение ориентировщика

Теория. Снаряжение ориентировщика (компас, планшет, карточка, лыжное снаряжение). Подготовка инвентаря к занятиям, Особенности одежды и снаряжения при различных погодных условиях.

Практика: устройство, изготовление, подгонка, установка снаряжения.

14. Судейская практика

Теория. Судейская коллегия, судья-контролер КП и его обязанности, Оборудование старта и финиша

15. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения результатов. ОФП и ее значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Разминка, заминка, их значение и содержание

Практика Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, туловища; круговые движения одной и обеими ногами.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на

одной и обеих ногах, прыжки с поворотами.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег, многоскоки.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции до 3 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

16. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Место СФП на различных этапах процесса тренировки. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировок - приспособление организма к длительным нагрузкам. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практика Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Многократное пробегание различных дистанций с разной скоростью и в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком, спиной вперед, змейкой.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину и высоту с одной и двух ног с места и с разбега. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; по качающемуся бревну. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». Упражнения на растяжку. Пружинистые наклоны туловища, из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Дыхательные упражнения

17. Техническая подготовка

Теория: Техника спортивного ориентирования, приемы и способы ориентирования, основные и вспомогательные действия. Топографические и спортивные карты их сходство и различие. Технические приемы: грубый, точный, аварийный азимут; линейное и точечное ориентирование

Практика: Измерение расстояний на местности шагами, глазомерный способ, по времени движения в разных условиях. Компас и его устройство. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Спортивный компас, виды плат. Правила обращения с компасом. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, взятие азимута на предмет, определение предмета по заданному азимуту. Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Использование компаса, солнца и тени, местных предметов. Упражнения по отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение привязки. Определение точки стояния на спортивной карте, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе из леса.

18. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики в тренировке. Значение тактики для достижения результатов

Практика: Тактические действия на соревнованиях с разным количеством групп. Действия в стартовом коридоре. Необходимость непрерывного чтения карты и выбор пути. Тактика при выборе пути. Отметка КП, проверка номера, уход с КП. Опорные, тормозные, рассеивающие, линейные ориентиры. Держание карты и компаса, карточка электронной отметки, легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и технических действий, раскладка сил на дистанцию.

12 Контрольные упражнения и тесты

Теория: Тесты для оценки двигательных качеств, тесты для оценки свойств внимания, технических действий ориентировщика. Контрольные упражнения по лыжным гонкам и легкой атлетике. Нормативы по ОФП и СФП

Практика: Сдача тестов, нормативов по ОФП, СФП, теории ориентирования.

13 Соревнования

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности

Практика: Участие в соревнованиях по календарному плану.

14. Краеведение. Охрана природы, памятников истории

Теория: Значение краеведения. География и история города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Музеи города и области

Практика: Посещение музеев и памятных мест. встреча с ветеранами. Оборудование маршрутов выходного дня.

15. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Значение и средства психологической подготовки. Участие в соревнованиях-необходимое условие для совершенствования морально-волевых качеств

Практика: Воспитание самостоятельности, решительности, настойчивости в достижении цели. Предстартовые состояния: боевая готовность, волнение, апатия.

16. Основы туристской подготовки

Теория: Туризм как средство ОФП и активного отдыха. Виды туризма

Практика: Туристское личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Палатки(установка, ремонт); рюкзаки (укладка, подгонка); бивуак (разбивка, снятие, противопожарные меры). Узлы (назначение и применение)

17. Первая помощь. Строение и функции организма. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Сущность закаливания, его значение. Роль закаливания в занятиях ориентированием. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, дневник самоконтроля. Аптечка.

Практика: Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, переломах, тепловом ударе, обморожениях, ожогах. Транспортировка пострадавшего. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

18 Топография

Теория: Основы топографии. Условные знаки спортивных карт. Виды ориентиров. Возраст, масштаб, нагрузка (специализация карт). Старение карт. Объекты местности и их словесное описание. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Характеристика местности по рельефу. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Понятие о генерализации. Способы измерения расстояний на карте.

Практика: топографические диктанты, упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Определению масштаба, измерение расстояний на карте курвиметром, ниткой. Защита карты от непогоды.

19 Походы, лагеря, сборы

Отработка навыков по каждому разделу программы

Планируемые результаты 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
20.	Введение	Значение ориентирования в системе физического воспитания; место и время проведения занятий объединения	Участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году
21.	Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях.	Основы безопасности при проведении занятий, ПДД, меры личной безопасности в криминальной ситуации	Находить выход из аварийных и криминальных ситуаций. Искать условно заблудившегося в лесу
22.	История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России.	Развитие ориентирования в России и области. Характеристика, виды ориентирования, прикладное значение.	Давать характеристику современного состояния ориентирования.
23.	Питание, режим, гигиена	Влияние физических упражнений на организм, Гигиенические основы физических упражнений. Личная гигиена, гигиена тела, обуви и одежды.	Соблюдать меры личной гигиены. Составлять и соблюдать режим дня
24.	Правила соревнований по ориентированию.	Значение соревнований, права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Действия участников перед стартом, на старте, дистанции, КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Отметка ЧИПом и компостером.	Соблюдать права и обязанности участников соревнований

25.	Одежда, снаряжение ориентировщика обувь	Снаряжение ориентировщика (компас, планшет, карточка, лыжное снаряжение). Особенности одежды и снаряжения при различных погодных условиях. Правила хранения и эксплуатации снаряжения.	Правильно эксплуатировать личное и групповое снаряжение, хранить, изготавливать, подгонять, устанавливать снаряжение
26.	Судейская практика	Судейскую коллегию, бригады. Обязанности судей. Оборудование старта и финиша, виды протоколов	Работать с протоколами старта финиша, пункта оценки. Производить подсчет результатов соревнований.
27.	Общая физическая подготовка	Задачи ОФП на различных этапах обучения. Требования к физической подготовке, ее взаимосвязь с технической, тактической, волевой подготовкой. Технику лыжных ходов, особенности бега ориентировщиков.	Выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, для туловища и ног, со скалкой, гантелями. Играть в подвижные и спортивные игры. Передвигаться на лыжах, держаться на воде.
28.	Специальная физическая подготовка	Роль СФП на различных этапах процесса тренировки. Методика развития необходимых специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнять специальные беговые упражнения различной интенсивности
29.	Техническая подготовка	Понятие о технике ориентирования, значение техники для достижения результата, разновидности карт, технические приемы: азимут, линейное и точечное ориентирование, компас и его устройство	Пользоваться компасом, ориентировать карту, измерять расстояние на карте и местности, определять точку стояния, читать карту, восстанавливать ориентировку после потери, двигаться по азимуту.
30.	Тактическая подготовка	Понятие о тактике, взаимосвязь ее с техникой, понятия: опорные, тормозные, рассеивающие, линейные ориентиры	Распределять силы на дистанции, выбирать путь, правильно использовать ориентиры и осуществлять выбранный путь движения
31.	Контрольные упражнения и тесты	Нормативные требования и методы проведения тестирования	Выполнять нормативы по ОФП и СФП, теоретической и технической подготовке
32.	Соревнования	Положение и условия проведения соревнований, Действия в аварийной ситуации и основы безопасности	Уметь закончить дистанцию с использованием линейных ориентиров (1-2 уровня)

33.	Краеведение. Охрана природы, памятников истории	Значение краеведения и важность охраны природы и памятников, историю города и области, историю края в годы ВОВ, музеи и экскурсионные объекты города и области	Рассказать об истории родного края, участвовать в акциях по охране природы
34.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Значение, методы и средства психологической подготовки, особенности волевых качеств ориентировщика.	Уметь определять и регулировать предстартовые состояния
35.	Основы туристской подготовки	Туризм как средство ОФП. Виды туризма. Узлы: прямой, булинь, проводники, прусик, стремя, встречный, удавка. Личное и групповое снаряжение, виды рюкзаков, палаток, требования к бивуаку и противопожарные меры	Укладывать рюкзак, составлять список снаряжения для похода, устанавливать палатку, организовывать и убирать бивуак, разжигать костер, ремонтировать снаряжение
36.	Первая помощь. Строение и функции организма, врачебный контроль и самоконтроль	Строение организма, травмы и их предупреждение. Роль и сущность закаливания. Состав аптечки. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Помощь при ушибах, растяжениях, кровотечениях, переломах, тепловом ударе, обморожениях, ожогах. Объективные и субъективные данные самоконтроля	Распознавать заболевания и травмы. Оказывать первую помощь пострадавшему, обрабатывать раны, накладывать шины и повязки. Изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего. Проводить врачебный контроль. Вести дневник самоконтроля.
37.	Топография	Способы изображения земной поверхности, понятия «карта» и виды карт, «масштаб» и его виды, «горизонталь» и крутизна склона, условные знаки	Читать карту, определять крутизну и высоту склона, осуществлять глазомерную съемку участка местности
38.	Походы, лагеря, сборы	Цели и задачи учебного мероприятия, правила поведения и безопасности, контрольные сроки, границы полигона	Работать по плану мероприятия. Передвигаться в составе группы.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры и оздоровительные прогулки), так и познавательно творческой деятельности (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр видеосюжетов, фильмов).

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристическая прогулка, мини соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительно, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Педагогическая эффективность спортивно-оздоровительной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям, мотивам и интересам достижений. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно – ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Организация образовательного процесса

Поскольку туристская деятельность учащихся носит добровольный характер то при её планировании и организации важен учет мотиваций учащихся, удовлетворении спектра их потребностей, что отражено в содержании и методах обучения. Программа рассчитана на 2 года и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков. В ней заложены большие возможности для осуществления взаимосвязи с основным образованием: географией, биологией, историей, экологией, курсом ОБЖ и рядом других учебных дисциплин.

Важное значение в успешной реализации этой деятельности имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся своей работе. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации обучающихся.

Эмоциональные:

- ситуация успеха,
- поощрение и порицание,
- свободный выбор задания,
- удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые:

- предъявление образовательных и физических требований,
- формирование ответственного отношения к получению знаний,
- информирование о прогнозируемых результатах образования.

Социальные:

- развитие желания быть полезным обществу,
- создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- решение творческих задач,
- создание и решение проблемных ситуаций.

Программа туристской направленности способствует воспитанию гражданско-патриотических чувств у подрастающего поколения через изучение своей «малой Родины»: от «родного гнезда» - своего края – до Отечества.

Формы диагностики результатов

- **тестирование (анкетирование)**
- **контрольные и зачеты в форме:**
 - экспресс-опроса (устного или письменного)
 - практических работ по темам занятий
 - проблемного обсуждения ситуаций
- **самостоятельные творческие работы в процессе занятий в форме:**
 - составления плана похода
 - оформление отчета о походе
 - сбор материалов для школьного музея

Формы демонстрации результатов

- **открытые учебные занятия в форме:**
 - традиционного занятия
 - игры-викторины
 - участие обучающихся в соревнованиях, слетах, семинарах и других мероприятиях различного уровня.
- **Методическое обеспечение программы**

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует следующие методы и приёмы работы:

- **Словесные:** рассказ, беседа, диалог, дискуссия, лекция,
- **наглядно- демонстративные** фото-..., кино-..., видеоматериалы, мультимедийные средства, экспонаты музея,
- **практические:** задания для игр и кроссвордов; организация и проведение встреч с интересными людьми, участие в туристско-краеведческих мероприятиях; выполнение практических заданий (составление раскладки для похода и приготовление пищи, оказание первой медицинской помощи и тд.).

Образовательный процесс строится на сочетании групповой, парной и индивидуальной форм деятельности обучающихся.

Предлагаемая программа дает возможность целенаправленно осуществлять разноуровневую и разновозрастную дифференциацию, ориентировать обучающихся на конечные результаты обучения.

В основу заложен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности. Педагог стремится воспитывать в детях самостоятельность и уверенность в своих силах. В целях оптимизации учебной деятельности данной программой предусмотрено большое количество форм занятий: игр, экскурсий, а так же планируется участие в городских спортивно-массовых и туристских мероприятиях. Это позволит разнообразить образовательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к обучению.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением обучающимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы по организации туристской, спортивной, инструкторской, судейской деятельности.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 (*Приложение №1*) заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;
- лист учебных достижений №2 (*Приложение №2*) заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы обучающимися осуществляется три диагностических среза:

- **входная диагностика** посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся.

- **промежуточная диагностика** позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН обучающихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные соревнования по ОФП, СФП, тесты.

- **итоговая диагностика** проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 2 категории сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, судейских званий) Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте..

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с:классным руководителем,родителями и родственниками учащихся, психологом и социальным педагогом школы.

Условия реализации программы

Для решения поставленных педагогических задач необходим разнообразный дидактический материал, оборудование и технические средства обучения.

В их числе:

данная образовательная программа

- учебная и методическая литература;
- методические разработки занятий и мероприятий;
- аудио-... и видеоматериалы, мультимедийные средства обучения;
- топографические и спортивные карты
- канцелярские принадлежности;

Для выполнения программы необходимо следующее оборудование и специальное снаряжение:

- палатки, спальные мешки, коврики туристические, котелки, тент, топор, пила, компаса, картографический материал, курвиметр, костровое снаряжение

Помещение для проведения учебных и практических занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям. В начале и середине учебного года рекомендуется проводить инструктаж по технике безопасности (Цель: знакомство с правилами пожарной безопасности, ПДД, поведение на улице, в общественных местах, правилами проведения соревнований по ориентированию и походов).

Дидактический, раздаточный и демонстрационный материал:

- стенды с наглядным материалом
- тематические папки к разделам программы;
- раздаточный материал;
- мультимедийные презентации;
- видеофильмы.

В конце учебного года воспитанники должны знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию, знать приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи, знать топографические знаки, уметь пользоваться компасом, самостоятельно ориентироваться в парковых зонах города, участвовать в городских и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема занятия	Форма занятия	Методы, способы проведения	Дидактическое оснащение
1	Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. Краткая история возникновения и развития туризма и спортивного ориентирования.	урок	Беседа, наглядный метод	Альбомы, дневники походов, фото – и видеоматериалы
2	Правила поведения на занятиях, соревнованиях, в походах. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.	урок	Беседа, наглядный метод	Методическая литература, фотоматериалы
3	Гигиена спортсмена	урок	Беседа, наглядный метод	Методическая литература, фотоматериалы
4	Обзор развития ориентирования	урок	Беседа. Наглядный метод	Журналы, фотоматериалы, личные архив, старые карты
5	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	медосмотр	медосмотр	Кабинет врача в школе и ЛФ диспансер
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	урок	Беседа, наглядный метод	Методическая литература, фотоматериалы, журналы
7	Снаряжение ориентировщика	урок	Беседа, наглядный метод	Методическая литература, специальное снаряжение
8	Правила соревнований по другим видам спорта	урок	Беседа, наглядный метод	Методическая литература, видеоматериал
9	Судейская практика	Урок,	Беседа,	Методическая

		практические занятия	наглядный метод, тренировка	литература, видеоматериал, практическая работа, игра
10	Общая физическая подготовка	Практические занятия	тренировка	Практическая работа
11	Специализированная подготовка	Практические занятия	тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение
12	Техническая подготовка	Урок, практические занятия	Беседа, наглядный метод, тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение
13	Тактическая подготовка	Урок, практические занятия	Беседа, наглядный метод, тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение
14	Участия в соревнованиях	Практические занятия	наглядный метод, тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение
15	Краеведение	урок	Наглядный метод, беседа	Фото, видеоматериалы, посещение музеев
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	Урок, практические занятия	Беседа, тренировки	Практическая работа
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	урок	Беседа, наглядный метод	Практическая работа, посещение исторических мест
18	Основы туристской подготовки Типы костров и их назначение. Изготовление макетов костров. Костровое хозяйство. Разжигание костра. Меры безопасности при заготовке дров и разжигании костра	Урок, практические занятия	Рассказ, наглядный метод, тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение
19	Топографическая подготовка Топографическая карта и топографические условные знаки. Вычерчивание условных знаков. Составление и вычерчивание карт-схем кабинета, школьного двора, спортивного зала.	Урок, практические занятия	Рассказ, наглядный метод, тренировка	Практическая работа, специальное снаряжение, стенды, схемы
	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Практические занятия	Рассказ, наглядный метод, тренировка,	Практическая работа, специальное снаряжение

Воспитательная работа и массовые мероприятия

	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1	Чемпионат и первенство области по ориентированию	27-28.09.2014	Орловская область	Федерация ориентирования
2	Посещение музея Нормандии Неман	29.09.2014	ЦДЮТТЭ	Ампилогов Д.В.
3	Новогодний вечер	24.12.2014	ЦДЮТТЭ	Волобуева Е.А.
4	Приз новогодних каникул(ориентирование на заснеженном грунте)	28.12.2014	Медведевский лес	Федерация спортивного ориентирования
5	Чемпионат и первенство г.Орла по ориентированию на лыжах	14.02.2015	Поселок Оптуха	Федерация спортивного ориентирования
6	Чемпионат и первенство Орловской области по ориентированию на лыжах	15.02.2015	Медведевский лес	Федерация спортивного ориентирования
7	Первенство области среди учащихся по ориентированию на лыжах	18.02.2015	Медведевский лес	Ампилогов Д.В.
8	Учебно-тренировочный сбор	24-30.03.2015г	ЛО«Юбилейный»	Ампилогов Д.В.
9	Первенство области среди учащихся по ориентированию	18.04.2015	Г.Орел	ЦДЮТТЭ
15	Кубок области по ориентированию «Золотые звезды Орловщины	Апрель-май	Орловская область	Федерация спортивного ориентирования
16	Российский Азимут 2015	17.05.2015	Орловская область	Федерация спортивного ориентирования

Работа с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	сроки
1	Родительское собрание	О приёме новых членов объединения и плане работы на 2014 – 2015 гг.	5.09.2014 г
2	Индивидуальные консультации	Одежда и обувь для соревнований и походов, снаряжение для занятий	Сентябрь-октябрь
3	Родительское собрание	Значение учебно-тренировочных сборов и полевых лагерей в воспитательном процессе. Выездные мероприятия объединения	1.04.2015
4	Встреча с родителями	Подведение итогов учебного года	25.05.2015

Самообразование и повышение квалификации

1. Повышение квалификации

- на курсах Орловского института усовершенствования учителей по теме «Профессиональная адаптация педагогов дополнительного образования в образовательном учреждении» 19-30.05.2014г.

2. Прохождение аттестации: прошёл в апреле 2014 г. (первая категория)

Прогнозируемый результат деятельности

По итогам занятий предполагается овладение детьми системой знаний, необходимых для:

1. Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию,
2. Участия в походах выходного дня,
3. Ведения здорового образа жизни,
4. Создания дружного, сплочённого коллектива.
5. Выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
11. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
12. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
13. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2010.
14. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
19. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
20. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
21. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
22. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской

Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

24. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
25. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
27. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
29. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
30. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
31. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист",
32. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
33. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.