

Управление образования городского округа Первоуральск  
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании  
методического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 6 от 22.04 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивное ориентирование  
с основами экотуризма и краеведения»**

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Колоднок Наталья Александровна,  
методист

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативную правовую основу общеобразовательной общеразвивающей программы по курсу «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» составляют следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- Устав и нормативные акты Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

Программа «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» является

составительской программой физкультурно-спортивной направленности.

Она разработана на основе программ дополнительного образования детей:

1. Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения», педагога дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Л.В. Колесникова, 2019 год (Новокузнецк).
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование», педагог дополнительного образования ПМАОУ ДО ЦДТ Ж.М. Краевская, 2018 год (Первоуральск).

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

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

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

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на

- развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

### ***Новизна программы.***

Новизна заключается в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей. А также в оптимальном сочетании ориентирования экотуризма и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы.

Экотуризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма.

Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира. Закономерность появления в программе раздела экотуризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо спортивного ориентирования, рассматриваются: основы туризма, основы безопасности нахождения в природной среде, краеведческие вопросы.

В реализации программы используются методики по физической подготовке, комплексы

упражнений, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости; адаптированные методики по психологической подготовке, специализированные тестовые методики по спортивному ориентированию (автор Колесникова Л.В) тесты для развития и тренировки интеллектуальных качеств необходимых ориентировщику (автор Колесникова Л.В).

Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

### ***Актуальность программы.***

Программа «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

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

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

**Таким образом актуальность данной** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

*Программа разработана в соответствии с региональными социально- экономическими потребностями и проблемами.*

### ***Значимость программы.***

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами.

Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот

увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов. Занятие ориентированием не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Кроме того, в процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Значимость программы обусловлена реализацией направления "Гражданская активность" (краеведение) общественно-государственной детско-юношеской организации "Российского движения школьников".

### ***Педагогическая целесообразность.***

В программе подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение высоких спортивных результатов. Кроме того занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся.

### ***Уровни сложности программы.***

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и этапами реализации программы:

**«Стартовый уровень»** - этап начальной подготовки (1 год обучения) и этап начальной специализации (2 год обучения).

**На начальном этапе подготовки (1-й год обучения)** прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение обучающихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Обучающиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

**На этапе начальной специализации (2-й год обучения)** обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию, туризму. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Большое значение придается изучению природы родного края с последующим осуществлением путешествия первой категории сложности по горам.

**«Базовый уровень»** - этап углубленной подготовки (3 год обучения).

**На этапе углубленной подготовки (3-й год обучения)** возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании

тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований. В календаре появляются соревнования областного и регионального уровня. Большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Обучающиеся готовятся к более сложному походу (второй категории сложности) с использованием специального снаряжения.

Значительную роль играет и краеведческая работа на маршруте, в результате которой обучающиеся приобретают первоначальные навыки научно-исследовательской деятельности.

**«Углубленный уровень»** - этап спортивного совершенствования (4-5 годы обучения).

На четвертом году обучения создаются необходимые условия для выполнения нормативов 2 и 1 разряда. Это осуществляется через: освоение возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок, углубление знаний по теории и практике спортивного ориентирования. Кроме того, обучающиеся получают дополнительные знания по спортивному туризму и медицине, основам экологических знаний.

На пятом году обучения уровень специальной физической и технической подготовки повышается до уровня требований, предъявляемых к спортсменам высшей спортивной квалификации. Происходит содействие дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства на основе индивидуализации тренировочного процесса. Выполняются нормативы 1 разряда и КМС по спортивному ориентированию.

#### ***Этапы реализации программы***

<b>№</b>	<b>Уровень освоения программы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	<b>Стартовый</b>	1-ый год обучения (этап начальной подготовки)	324
		2-ой год обучения (этап начальной специализации)	324
2	<b>Базовый</b>	3-ий год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
3	<b>Углубленный</b>	4-ый год обучения (этап спортивного совершенствования)	324
		5-ый год обучения (этап спортивного совершенствования)	324

#### ***Отличительные особенности программы.***

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами:

1. Спортивное ориентирование;
2. Экотуризм и краеведение;
3. Физическая подготовка.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, физическая подготовка экотуризм и краеведение.

Программа «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, экотуризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

Кроме того, особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеобразовательных программ.

*Программы не будут востребованы в случае ее реализации в условиях персонифицированного дополнительного образования в связи с необходимостью большого количества специального снаряжения, которое в настоящее время является дорогим, а также необходимостью выезда на учебно-тренировочные сборы и соревнования за пределы городского округа и области. Эти поездки являются дорогостоящими и требуют вложений.*

*Реализация данной программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, культуры экологических знаний, укрепление здоровья за рамками основного образования.*

### ***Возраст обучающихся с особенностями приема.***

Возраст занимающихся 9-18 лет. На *этап начальной подготовки* зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивным ориентированием и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных.

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

Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке, ГТО и выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Группы на *этапе учебно-тренировочной подготовки* формируются из обучающихся, прошедших этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке, ГТО и нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, ГТЗО и выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов.

На *этапе спортивного совершенствования* группы формируются из спортсменов, выполнивших норматив 1 спортивного разряда по спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (ОФП, СФП), выполнения нормативов ГТО.

Так же в группы 2-го и последующих лет могут быть зачислены обучающиеся по другим программам спортивной направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для обучающихся в соответствии с возрастными возможностями и физической подготовки.

*Программа соответствует заявленному возрасту и индивидуальным особенностям детей.*

*Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.).*

## ***Планируемые результаты способы, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.***

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения».

### ***Планируемые результаты первого года обучения.***

В результате освоения программы первого года обучения, обучающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

#### **По блоку спортивного ориентирования**

должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;

должны уметь:

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

#### **По блоку экотуризма и краеведения**

должны знать:

- виды туризма, экологический туризм
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремнабора,
- экотуристские возможности окрестностей города,
- историю возникновения и развития города;

должны уметь:

- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

#### **По блоку физической подготовки**

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости, координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,

- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости; должны уметь:

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

### ***Планируемые результаты второго года обучения***

В результате освоения программы второго года обучения, обучающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

#### **По блоку спортивного ориентирования**

должны знать:

- этапы развития ориентирования в России и в своем регионе,
- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование),
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка,
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления,

должны уметь:

- вести дневник самоконтроля,
- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- двигаться по азимуту,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

#### **По блоку экотуризма и краеведения**

должны знать:

- историю развития туризма в Области, истории развития экологического туризма
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме;

должны уметь:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- составлять меню для похода,
- совершать многодневные некатегорийные походы,
- преодолевать простейшую полосу препятствий,
- участвовать в летних и зимних туристских соревнованиях.

#### **По блоку физической подготовки**

должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,

- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах; должны уметь:
  - владеть приемами техники бега с учетом характера местности,
  - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения,
  - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок

### ***Планируемые результаты третьего года обучения***

В результате освоения программы третьего года обучения, обучающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

#### **По блоку спортивного ориентирования**

должны знать:

- тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта,
- наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП,
- сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции,
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении,
- взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов,
- требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию,
- назначение и дозировку, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов;

должны уметь:

- анализировать прошедший учебно-тренировочный этап подготовки,
- самостоятельно спланировать тренировку,
- читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление,
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса,
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля, методикой индивидуального восстановления организма,
- определять класс дистанции и ранг соревнований,
- составлять индивидуальную медицинскую аптечку.

#### **По блоку экотуризма и краеведения**

должны знать:

- географическую характеристику родного края,
- география экологотуристских ресурсов;
- основные места проведения походов,
- особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах

туризма,

особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года,

опасности в туризме и спортивном ориентировании: объективные и субъективные,

причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках, и меры их предупреждения,

принципы организации краеведческой и исследовательской работы в походе,

правила организации страховки при преодолении полосы препятствий в соревнованиях по туризму;

должны уметь:

изготавливать, совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение,

организовывать питание в походах, на многодневных соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях,

планировать техническую и тактическую подготовку путешествия,

составлять нитку маршрута, пути аварийного выхода,

вести научно-исследовательскую деятельность в походе,

составлять отчет о туристском путешествии,

преодолевать личную и командную полосу препятствий в соревнованиях по туризму.

### **По блоку физической подготовки**

должны знать:

специфические особенности кроссового бега,

технику лыжных ходов,

упражнения на развитие физических качеств,

роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства,

место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;

должны уметь:

выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении,

применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой),

владеть приемами техники бега на различной местности,

владеть приемами преодоления естественных препятствий,

выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,

выполнять специальные беговые упражнения,

выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы

### ***Планируемые результаты четвертого и пятого годов обучения.***

В ходе реализации учебной программы обучающиеся должны владеть следующими умениями и навыками.

### **По блоку спортивного ориентирования**

должны знать:

- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»,
- особенности основных и тренировочных стартов,
- приемы и методы повышения умственной работоспособности,

- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»,
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы,
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;должны уметь:
  - составлять план подготовки к соревнованиям на основе «Положения» и «Технической информации»,
  - прорабатывать тактический план прохождения дистанции на основепредварительной информации о дистанции,
  - планировать и ставить тренировочные дистанции,
  - рационально распределять силы во время прохождения дистанции,
  - пользоваться методикой ежедневного самоконтроля, методикойиндивидуального восстановления организма,
  - анализировать результаты выступления на соревнованиях, неудачи,выявлять причины, уметь видеть свои ошибки и адекватно их оценить,
  - выполнять зарисовку пройденного пути,
  - выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени,
  - планировать по карте беговые и технические дистанции как для летнего, так и для зимнего ориентирования,
  - анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки и определять сильные и слабые стороны спортсмена,
  - участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию и ОФП в группах 1-3 года обучения в качестве стажера, заместителя руководителя.

#### **По блоку спортивного экотуризма и медицины**

должны знать:

- объекты экотуризма,
- тенденции развития экотуризма,
- узлы, виды узлов, использование, предназначение,
- личное снаряжение спортивного туриста,
- значение каждого элемента снаряжения для спортивного туризма,
- состав группового снаряжения для прохождений дистанций,
- тактику прохождения командных дистанций,
- неотложные состояния в походных условиях,
- основы спортивного питания,
- мероприятия для профилактики спортивных травм,
- технику проведения инъекций и наложения повязок;

должны уметь:

- пользоваться личным и групповым снаряжением для прохождениядистанций 2-3 класса,
- выполнять технические приемы на дистанции личного первенства,
- выполнять технические приемы на дистанции командного первенства,
- выполнять ремонт и подготовку снаряжения к соревнованиям итренировкам,
- составлять индивидуальную и групповую медицинскую аптечку,
- оказывать первую неотложную помощь,
- оказывать медицинскую помощь при травмах.

## По блоку физической подготовки

должны знать:

- специфические особенности кроссового бега,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на развитие физических качеств,
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;

должны уметь:

- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки и определять сильные и слабые стороны спортсмена,
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении,
- применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой),
- владеть приемами техники бега на различной местности,
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,
- выполнять специальные беговые упражнения,
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы.

**Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса.** Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

### **Критерии и технологии диагностики отслеживания результатов освоения программы:**

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь).  
Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы.  
По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое

значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

*Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют цели, задачам и содержанию программы*

### ***Особенности организации образовательного процесса***

В коллектив принимаются все желающие, а также допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования.

Возраст занимающихся 9-18 лет.

#### **Рекомендуемый состав учебных групп:**

1-й год обучения – до 16 человек, возраст обучающихся 9-13 лет;

2-й год обучения – 12-15 человек, возраст обучающихся 10-14 лет;

3-й год обучения – 10- 12 человек, возраст обучающихся 11-15 лет;

4-й год обучения – 8-10 человек, возраст обучающихся 11-16 лет;

5-й год обучения – 7-10 человек, возраст обучающихся 12-17 лет.

В программе осуществляется связь трех разделов в то же время походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после соревнований по ориентированию.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе.

Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Для успешной реализации программы разработан учебно- методический комплекс, который позволяет в рамках теории и практики применить разнообразные методы и технологии для достижения главной спортивной цели – победы.

### **Объем и срок реализации программы.**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучаемых и рассчитана на пять лет обучения. На занятия отводится 324 часа в год, из расчета 9 часов в неделю: три занятия по три часа.

Блок модуля 4-5 года обучения может быть выделен в отдельную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу - программу работы с одаренными детьми или подготовке резерва областной сборной по спортивному ориентированию. В этом случае, при возможности, расширяется количество отводимых часов в год и проводятся занятия по индивидуальной программе развития обучающегося.

#### **Почасовая разбивка учебного курса\***

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Спортивное ориентирование	120 часов	111 часов	90 часов	80 часов	80 часов
2.	Туризм и краеведение	48 часов	45 часов	48 часа	-	-
3.	Физическая подготовка	120 часов	132 часа	144 часа	139 часов	162 часа
4.	Спортивный туризм	-	-	-	24 часа	15 часов
5.	Медицина	-	-	-	36 часов	22 часа
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6 часов	9 часов	9 часов
7.	Соревнования по спортивному ориентированию	36 часов	36 часов	36 часов	36 часов	36 часов

\* В связи со спецификой обучения в сетку часов не входят зачетные мероприятия:

**многодневные соревнования по спортивному ориентированию областного уровня** – второй, третий, четвертый, пятый год обучения;

**регионального и всероссийского уровня** - третий, четвертый и пятый год обучения;  
**походы 1-3 степени** – первый год обучения;

**первой категории сложности** – второй, третий год обучения;

**второй категории** – четвертый и пятый год обучения.

## ***Формы и методы организации занятий.***

### **Формы проведения занятий.**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

### **Формы организации.**

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

### **Методы организации учебного процесса.**

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

### **Приемы реализации программы.**

- Беседа – приглашение обучающихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее обучающимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности обучающихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить обучающимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.

- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям обучающихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

### **Образовательные технологии:**

- Технология клубной деятельности.
- Технология проектной деятельности.
- Технология исследовательской деятельности. – Технологии outdoor learning (обучение на открытом воздухе), в т.ч., «живые» квесты.
- Технология развития критического мышления (работа с текстом), в т.ч., работа с таблицами, вопросами и пр.
- Игровые технологии (конкурсы, игры разных форматов).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

Исследовательский метод подразумевает выполнение воспитанниками исследовательских работ в походе, участие в научно-практических конференциях по краеведению.

Метод проектов становится основой реализации воспитанниками социально-значимых проектов экологической и природоохранной направленности.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных программ по спортивному ориентированию, корректировать карты в программе OSAD, выполнять диагностическую работу и отслеживать результативность образовательного процесса.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

*Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

*Формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Большая роль отводится учебно-тренировочным сборам и многодневным соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул.

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся три раза в год (входной контроль, промежуточный, выходной). Кроме того, учитывается результативность выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Для проведения итогового контроля в конце каждого учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся по годам обучения.

### ***Режим организации занятий по годам обучения.***

Режим учебно-тренировочного процесса строится по каждому этапу подготовки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки (1 год обучения), как правило, составляет 3 академических часа, периодичность занятий 3 раза в неделю.

Занятия по общефизической подготовке проводятся в спортивном или тренажерном зале Центра, по специальной физической подготовке на местности. Занятия по технико-тактической подготовке могут проводиться как в кабинете, так и на местности в зависимости от изучаемого материала и носить теоретический или практический характер. В группах учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования – общая продолжительность занятия составляет 3 часа, но в связи со спецификой вида спорта и возрастающим требованиям к технико-тактической подготовке обучающихся допускается объединение двух трехчасовых занятий в шестичасовое.

При этом необходимо учитывать, что теоретическое занятие по технико- тактической подготовке дополняется трехчасовым практическим занятием или занятием по общефизической или специальной физической подготовке. Или приобретенные на теоретическом занятии знания закрепляются на местности выполнением практического задания. В этом случае допускается продолжительность одного занятия шесть часов. Кроме того, предусматривается проведение учебно-тренировочных однодневных походов продолжительностью до 8 часов.

Реализация данной программы позволяет обучающимся получить разряды по спортивному ориентированию и туризму, глубокие знания о природе и туристских возможностях родного края, участвовать в проведении и судействе различных соревнований, совершить многодневные путешествия по родному краю, укрепить физическое здоровье, подготовиться к службе в армии. Программа способствует творческой самореализации личности и может оказать определенное влияние на выбор будущей профессии.

#### ***Режим организации занятий.***

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Режим работы</b>	<b>Количество учебных дней</b>
1.	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
2.	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
3.	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4.	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5.	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин.

Режим подготовки строится по каждому этапу подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки, как правило, составляет 3 академических часа, периодичность занятий 3 раза в неделю, одно из которых посвящено технической подготовке. Занятие состоит из двух частей: теоретическая подготовка (рекомендованная продолжительность - 2 часа) и тренировка по ОФП (рекомендованная продолжительность - 1 час).

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования – общая продолжительность занятия составляет 3 часа, но изменяется продолжительность частей занятия: теоретическая подготовка уменьшается (рекомендованная продолжительность - 1 час) и возрастает продолжительность тренировочного занятия в связи с добавлением к ОФП средств СФП (рекомендованная продолжительность - 2 часа).

Целью программы определено достижение высоких спортивных результатов, что невозможно без организации и проведения учебно- тренировочных занятий на местности и выездных многодневных учебно- тренировочных сборов. *Организация подобного рода учебной деятельности осуществляется с помощью отлаженной системы сетевого взаимодействия с другими учреждения образования и спорта*

### ***Цель программы.***

**Целью** данной программы является развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка спортсменов– ориентировщиков массовых разрядов и высшей спортивной квалификации, формирование навыков здорового образа жизни.

### ***Задачи программы.***

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

#### **Обучающие задачи:**

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать познавательную активность обучающихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества обучающихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы обучающихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

#### **Воспитательные задачи:**

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции ребят, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии.

*Цель, задачи, содержание и образовательные результаты программы соответствуют региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.*

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП**  
**СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ - ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основные задачи:**

- сформировать интерес детей к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.
- способствовать укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни;
- способствовать разносторонней физической подготовке юных спортсменов;
- сформировать первоначальное понимание спортивной карты и навыки пользования компасом;
- познакомить обучающихся с краеведческими особенностями своего города;
- познакомить ребят с основами туризма.

Особенность учебного плана первого года обучения состоит в проведении разносторонней физической подготовки, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков работы со спортивной картой и компасом. Предлагается объем теоретических знаний по топографии, медицине, гигиене спортивной тренировки, родном городе и его достопримечательностях. Даются первичные знания о походах, экологии, личном и групповом снаряжении.

**Календарный учебный график первого года обучения**

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>120</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3		Викторина
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3	Практическое задание
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3		Игровое задание
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	18	6	12	Выполнение зачетного задания
1.5.	Понятие о технике спортивного ориентирования	18	6	12	Тест Практическое задание
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	3	6	Практическое задание

1.7.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	3	3		Опрос
1.8.	Техническая и тактическая подготовка	60	18	42	Выполнение зачетных заданий
<b>2.</b>	<b>Экотуризм и краеведение</b>	<b>48</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	
2.1.	Туризм, экотуризм и его виды	3	3		Опрос
2.2.	Краеведческие возможности города	3	3		Сообщение
2.3.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	3	6	Выполнение зачетных заданий
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	Игровое задание
2.5.	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3	Ролик «Безопасность»
2.6.	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	6	3	3	Практическое задание
2.7.	Основы туристской техники	9	3	6	Тест
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>114</b>	
3.1.	Общая физическая подготовка	63	3	60	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	42	3	39	
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	15	-	15	
<b>4.</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	Результаты выступлений
	<b>Итого часов:</b>	<b>324</b>	<b>72</b>	<b>252</b>	

### *Содержание программы первого года обучения*

#### **1. Спортивное ориентирование**

##### **1.1. История возникновения и развития спортивноориентирования**

**Теоретическое занятие.** Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

**Оборудование и дидактические материалы:** видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, разработанное занятие по теме «введение в образовательную программу»

##### **1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение**

## **ориентировщика**

**Теоретическое занятие.** Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

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

**Оборудование и дидактические материалы:** журнал инструктажа Обучающихся по охране труда и технике безопасности, учебный фильм «Спортивное ориентирование», компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

**Теоретическое занятие.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

**Оборудование и дидактические материалы:** дневник самоконтроля.

### **1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта**

**Теоретические занятия.** Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт.

«Старение» спортивных карт.

**Практические занятия.** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

**Оборудование и дидактические материалы:** наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки» учебный фильм «Спортивное ориентирование». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».

### **1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

**Практические занятия.** Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

**Оборудование и дидактические материалы:** знак КП (призма с компостером), учебный фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты. Компаса, все виды от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на

«палец». Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам.

### **1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

**Теоретические занятия.** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при

прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико- технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

**Практические занятия.** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

**Оборудование и дидактические материалы:** видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию (для практических занятий). Учебные презентации по темам.

### **1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретическое занятие.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

**Оборудование и дидактические материалы:** правила соревнований по спортивному ориентированию. Образцы технической информации о соревнованиях.

### **1.7. Техническая и тактическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

**Практические занятия.** Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно- тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

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

**Оборудование и дидактические материалы:** карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке и скверах для отработки практических навыков потехнической подготовке. Учебные презентации по темам

## **2. Экотуризм и краеведение**

### **2.1. Туризм и его виды. ЭкоТуризм**

**Теоретическое занятие.** История развития туризма в России, в Области и в городе. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Экотуризм. Разрядные нормативы.

**Оборудование и дидактические материалы:** физическая карта Свердловской области, учебный фильм «Туристское многоборье».

### **2.2. Краеведческие возможности окрестностей города Теоретическое занятие.**

Город и его окрестности.

Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Исследователи города . Охрана природы в походе. Окрестности, на которых проводились первые соревнования по спортивному ориентированию.

**Оборудование и дидактические материалы:** карта города, карты-схемы экологических троп города и его окрестностей. Первые спортивные карты окрестностей города. Учебные презентации по темам.

### **2.3. Личное и групповое снаряжение**

**Теоретическое занятие.** Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия.** Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

**Оборудование и дидактические материалы:** рюкзаки, различные виды. Палатки и спальники, списки личного снаряжения необходимого для походов. Учебные презентации по темам.

## **2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теоретическое занятие.** Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

**Практические занятия.** Одно- и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

**Оборудование и дидактические материалы:** схема «Типы костров», снаряжение для похода с одной ночевкой в лесу. Учебные презентации по темам.

## **2.5. Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий**

**Теоретическое занятие.** Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Характеристика естественных препятствий.

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

## **2.6. Первая помощь. Медицинская аптечка**

**Теоретическое занятие.** Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

**Практическое занятие.** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

**Оборудование и дидактические материалы:** походная аптечка, аптечка для соревнований по спортивному ориентированию. Список для формирования походной аптечки и личной аптечки. Учебные презентации по темам.

## **2.7. Основы туристской техники.**

**Теоретическое занятие.** Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Веревки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

**Практические занятия.** Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, вязка узлов, траверс склона.

**Оборудование и дидактические материалы:** веревки диаметром 6 мм для вязки узлов. Личное снаряжение для преодоления простейшей полосы препятствий. Оборудование для постановки туристской полосы препятствий.

# **3. Физическая подготовка**

## **3.1. Общая физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практические занятия.**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Практические занятия.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **3.3. Контрольные упражнения и тесты**

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег по 10 м за 30 сек (количество пройденных отрезков); прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега; отжимание от пола;

поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 30 сек); прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек);

бег на лыжах классическим ходом: 2 км – для девочек, 3 км – для мальчиков.

## **4. Соревнования по ориентированию и туризму**

Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **Основные задачи:**

- содействовать укреплению здоровья обучающихся;
- обеспечить повышение разносторонней физической и функциональной подготовки;
- способствовать углубленному изучению основных элементов ориентирования;
- расширить объем тактико-технических навыков и приемов по спортивному ориентированию;
- создать условия для

приобретения соревновательного опыта выступлениями на городских соревнованиях;  
 познакомить обучающихся с основными элементами туристской подготовки;  
 продолжить знакомство и изучение краеведческих возможностей своей местности и окружающих районов.

Особенность учебного плана на втором году обучения состоит в переходе к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширению объема знаний о технике и тактике, приобретении соревновательного опыта на соревнованиях более высокого уровня. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Осуществляется долгосрочное планирование. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Большое значение придается изучению природы родного края. В результате освоения программы второго года обучения, обучающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

### *Календарный учебный график второго года обучения*

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>111</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России за рубежом	3	3		Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	6	3	3	
1.3.	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3		
1.4.	Планирование спортивной тренировки	6	3	3	
1.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	90	18	72	
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		
<b>2</b>	<b>Экотуризм и краеведение</b>	<b>45</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	
2.1.	Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края.	6	3	3	Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	
2.3.	Организация туристского быта привалы и ночлеги	9	3	6	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	6	3	3	

2.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	3	3		
2.6.	Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях	6	3	3	
2.7.	Основы туристской техники	9	3	6	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>132</b>	<b>6</b>	<b>126</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	72	3	69	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	48	3	45	
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	12		12	
<b>4.</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию и туризму</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	Результаты выступлений
	<b>Итого часов:</b>	<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	

### *Содержание программы второго года обучения*

#### **1. Спортивное ориентирование**

##### **1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом**

**Теоретическое занятие.** Этапы развития ориентирования в России и в регионе. Традиции ориентирования в регионе.

Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Федерация спортивного ориентирования России. Международная федерация спортивного ориентирования.

##### **1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях**

**Теоретическое занятие.** Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах... Транспортировка пострадавшего.

**Практическое занятие.** Оказание первой доврачебной помощи.

Транспортировка пострадавшего.

**Оборудование и дидактические материалы:** журнал инструктажа Обучающихся по охране труда и технике безопасности. Аптечка для оказания первой мед. помощи (шина, бинты и т.д.). Учебные презентации по темам.

##### **1.3. Физиологические основы спортивной тренировки**

**Теоретическое занятие.** Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели

самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Оборудование и дидактические материалы:** дневник самоконтроля (какобразец), фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом.

#### 1.4 Планирование спортивной тренировки

**Теоретическое занятие.** Планирование учебно-тренировочного процесса ориентирования. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.

**Практическое занятие.** Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

**Оборудование и дидактические материалы:** дневник самоконтроля.

Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

#### 1.5 Техника и тактика спортивного ориентирования

**Теоретические занятия.** Компас на палец. Виды компасов на палец. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

**Практические занятия.** Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

**Оборудование и дидактические материалы:** компаса, все виды спортивных компасов, схема компасов, выпускаемых фирмой «Московский компас», таблицы для тестирования памяти и определения типа памяти, комплект психологических тестов для диагностики и тренировки памяти, внимания, мышления. Схемы, объясняющие основные приемы ориентирования. «Рабочая тетрадь юного ориентировщика», учебный фильм «Спортивное ориентирование». Проверочные

тесты и задания по спортивному ориентированию. Спортивные карты различных местностей города. Оборудование для постановки тренировочных дистанций. Учебные презентации по темам.

## **1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретическое занятие.** Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение. Разрядные требования.

**Оборудование и дидактические материалы:** правила соревнований по спортивному ориентированию, календарный план ФСО России на текущий год, календарный план ФСО Свердловской области и города. Положение о районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **2. Туризм и краеведение**

### **2.1. Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края**

**Теоретическое занятие.** История развития туризма в стране. Туристское районирование территории России. Особенности географии Свердловской области. Туристские возможности. Виды туризма, развиваемого в Области. Охрана природы. История развития туризма в Области.

**Практическое занятие:** ПВД по окрестностям города. .

Посещение краеведческого и геологического музеев города.

**Оборудование и дидактические материалы:** физическая карта России, физическая карта Свердловской области. Видеоролик «Виды туризма». Учебные презентации по темам.

### **2.2. Личное и групповое снаряжение**

**Теоретическое занятие.** Требования к туристскому снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

**Практическое занятие.** Подготовка личного и группового снаряжения к походу с учетом сезона.

**Оборудование и дидактические материалы:** личное и групповое снаряжение для походов. Учебные презентации по темам.

### **2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теоретическое занятие.** Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

**Практические занятия.** Организация бивуака, разведение костра в сырую погоду. Установка зимней палатки.

**Оборудование и дидактические материалы:** снаряжение необходимое для зимнего двухдневного похода.

### **2.4. Подготовка к походу, путешествию, многодневным соревнованиям**

**Теоретическое занятие.** Подбор группы и распределение обязанностей.

Подготовка снаряжения. Составление меню и подбор продуктов. Фасовка продуктов.

**Практические занятия.** Подготовка снаряжения к походу, фасовка продуктов. Самостоятельное составление меню на многодневные соревнования и походы.

**Оборудование и дидактические материалы:** список снаряжения для походов и соревнований, шаблоны меню.

### **2.5. Обеспечение безопасности в походе, в поездках на тренировочных занятиях**

**Теоретическое занятие.** Обеспечение безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

### **2.6. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях**

**Теоретические занятия.** Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме, спорте.

Психологическая совместимость людей в группе. Условия, при которых появляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации

в походе и на соревнованиях. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практическое занятие.** Психологический тренинг. Проверка группы на местности с ночевкой в полевых условиях перед выходом в поход.

### **2.7. Основы туристской техники**

**Теоретическое занятие.** Альпинистское снаряжение: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства. Требования к снаряжению.

Туристское многоборье в спортивном зале. Виды соревнований.

**Практические занятия.** Отработка простейших элементов техники туристского многоборья. Преодоление этапов в спортивном зале: подъем по вертикальным перилам, спуск с использованием спусковых устройств, траверс, подъем по скальной стенке.

**Оборудование и дидактические материалы:** карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки. Фильм «Туристское многоборье».

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

**Практические занятия.** Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

**Практические занятия.** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Фартлек – игра скоростей. Интервальная тренировка.

Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.

Периоды годичного цикла тренировок юных спортсменов: подготовительный период (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной специализации спортивной формы). Лыжная подготовка.

### **3.3. Контрольные упражнения и тесты**

Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовки:

- бег 1000 м у юношей, 500 м у девушек;
- кросс 3000 м у юношей, 2000 м у девушек;
- подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек);
- скакалка (кол-во раз за 30сек);
- прыжок с места в длину;
- тест на гибкость.

## **4. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму**

**Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Третий год обучения**

Особенность учебного плана на третьем году обучения состоит в увеличении времени,

отведенного для специальной физической подготовки спортсмена–ориентировщика. Большое место в тренировочном процессе занимают упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в усложненных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу. В переходном периоде при подготовке к летнему спортивному сезону проводятся многодневные спортивные сборы. Приобретается соревновательный опыт выступления на соревнованиях Всероссийского уровня. Составляется программа индивидуальной спортивной подготовки

Подготавливается и проводится сложный многодневный поход, в котором ведется краеведческая работа и составляется отчет о походе.

#### **Основные задачи:**

- совершенствовать технику, тактику, приемы и способы ориентирования;
- развить специальные физические качества спортсмена–ориентировщика;
- продолжить приобретение и накопление соревновательного опыта, в том числе через участие в областных, региональных, Всероссийских соревнованиях;
- осуществлять изучение туристских и краеведческих возможностей родного края, выполнять исследовательскую работу в походе;
- обеспечить выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

#### ***Календарный учебный график третьего года обучения***

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	
1.1.	Краткий обзор состояния развития ориентирования России и за рубежом	3	3		Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
1.2.	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	6	3	3	
1.3.	Тактико-техническая подготовка	63	12	51	
1.4.	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	3	3	
1.5.	Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	3	3		
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		
1.7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3	
<b>2.</b>	<b>2. ЭкоТуризм и краеведение</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	

2.1.	Туристские возможности Свердловской области	3	3		Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3	
2.3.	Организация туристического быта привалы и ночлеги	12	3	9	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	6	3	3	
2.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	3	3		
2.6.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	3	3	
2.7.	Основы туристской техники	12		12	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	
3.1.	Общая физическая подготовка	75	3	72	Выполнение зачетного задания
3.2.	Специальная физическая подготовка	60	3	57	
3.3.	Контрольные упражнения и тестирование	9		9	
<b>4.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>5.</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию и туризму</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	<b>Соревнование</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	

### *Содержание программы третьего года обучения*

#### **1. Спортивное ориентирование**

##### **1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом**

**Теоретическое занятие.** Результаты выступления юниорской и юношеской сборной России на Чемпионатах мира и Европы. Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Сибирского региона. Просмотр и анализ видеоматериалов об участии сборной объединения «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди обучающихся.

**Оборудование и дидактические материалы:** видеоматериалы о результатах выступления сборной России на Чемпионатах Европы и мира. Видеоматериалы об участии сборной объединения «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди обучающихся. Журнал ФСО «Азимут».

##### **1.2. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки**

**Теоретическое занятие.** Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способностей и уровня

подготовленности. Недельный цикл тренировки, содержание недельного цикла.

**Практическое занятие.** Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки.

**Оборудование и дидактические материалы:** дневники самоконтроля обучающихся за прошедший учебный год. Планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий учебный год.

### **1.3. Тактико-техническая подготовка**

**Теоретические занятия.** Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов.

«Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно-подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

**Практические занятия.** Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

**Оборудование и дидактические материалы:** учебный фильм

«Спортивное ориентирование». «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Психологические тесты для тренировки внимания, памяти юных ориентировщиков. Инвентарь для подготовки и проведения соревнований по ориентированию. Картографический материал для проведения тренировок и УТЗ по ориентированию на местности.

### **1.4. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании**

**Теоретическое занятие.** Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

**Практическое занятие.** Правила составления плана на год, месяц, неделю, занятие. Самостоятельное планирование тренировки.

**Оборудование и дидактические материалы:** планы учебно- тренировочных циклов на год, месяц, неделю, занятие.

### **1.5. Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена**

**Теоретическое занятие.** Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

**Оборудование и дидактические материалы:** дневник для ежедневного самоконтроля за состоянием спортсмена.

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

**Теоретическое занятие.** Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуски к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

**Оборудование и дидактические материалы:** правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение и протоколы результатов с Российских соревнований.

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

**Теоретическое занятие.** Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Назначение и дозировка, показания и противопоказания для применения лекарственных препаратов.

Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Первая доврачебная помощь.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

**Практическое занятие.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

**Оборудование и дидактические материалы:** аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

## **2. ЭкоТуризм и краеведение**

### **2.1. Туристские возможности Свердловской области.**

**Теоретическое занятие.** Географическая характеристика родного края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, животные, возможности занятия туризмом. Наиболее интересные места для проведения походов. Проблемы экологии Свердловской области. Заповедники и национальные парки Свердловской области. Создание экологических троп.

**Оборудование и дидактические материалы:** физическая, климатическая карты Свердловской области. Карта растительности, карта животного мира. Схемы экологических троп в районе города.

### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теоретическое занятие.** Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в использовании. Новые модели туристского снаряжения.

Примусы, бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности. Работа с газовой горелкой, с примусом.

Особенности спелеопоходов. Снаряжение для спелеопоходов, правила применения. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

**Практическое занятие.** Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

**Оборудование и дидактические материалы:** примус, бензиновая и газовая горелки. Каталоги нового снаряжения в специализированных магазинах.

### **2.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

**Теоретическое занятие.** Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий района.

Особенности бивуака на дневке. Организация питания. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

**Практические занятия.** Поход выходного дня. Самостоятельный выбор места и организация бивуака.

### **2.4. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям**

**Теоретические занятия.** Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия и соревнований.

Научно-исследовательская работа в походе. Принципы ее организации.

**Практические занятия.** Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

**Оборудование и дидактические материалы:** карты «Кузнецкого Алатау» и «Горной Шории», маршрутный лист и маршрутная книжка. Отчеты о путешествиях.

### **2.5. Обеспечение безопасности в походах, поездках**

**Теоретическое занятие.** Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

**Оборудование и дидактические материалы:** журнал инструктажа по охране труда и технике безопасности.

### **2.6. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

**Теоретическое занятие.** Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках и меры их предупреждения. Объективные психологические трудности в походах (большие нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на маршруте). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах). Микроклимат малых групп.

**Практическое занятие.** Психологический тренинг на совместимость в группе.

**Оборудование и дидактические материалы:** психологические упражнения на сплочение и совместимость в группе.

## **2.7. Основы туристской техники**

**Практические занятия.** Личное прохождение полосы препятствий с этапами: спуск дюльфером, подъем по вертикальным перилам, навесная переправа. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

**Оборудование и дидактические материалы:** личное и командное снаряжения для тренировок туристской техники. Оборудование для постановки дистанций.

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

**Практические занятия.** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.

Фартлек. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости.

### **3.3. Контрольные упражнения и тестирование**

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- бег 100 м;
- кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;
- тест на гибкость - наклон вперед.

## **4. Инструкторская и судейская практика**

**Практические занятия.** Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера на КП. Оформление старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции.

**Оборудование и дидактические материалы:** оборудование для оформления старта и финиша, протоколы судей на старте и финише. Инструкции для судей контролеров.

## **5. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму**

Участие в районных и городских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Четвертый, пятый год обучения – этап спортивного совершенствования**

В группу переходят обучающиеся, прошедшие трехгодичное обучение по программе

«Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения» и выполнившие норматив 2-го спортивного разряда Единой спортивной классификации по спортивному ориентированию. Рекомендуемый количественный состав группы 8 человек в связи с высокими физическими нагрузками, сложностями тактико-технической подготовки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки 324 часа в год. На четвертом году обучения на теоретические занятия отводится 60 часов, на практические 264 часа. На пятом году обучения на теоретические занятия отводится 43 часа, на практические 281 час.

Программа 4-5 годов обучения состоит из трех основных блоков:

- блок спортивного ориентирования, включающий тактико-техническую подготовку;
- блок спортивного экотуризма и медицины;
- блок физической подготовки.

**Блок спортивного ориентирования** является основным по объему учебной нагрузки. На этапе высшего спортивного мастерства целью тактико-технической подготовки является совершенствование технических приемов и способов ориентирования при возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузках. Отработка технических приемов на соревновательной скорости. Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное и т.д.) Тактические действия в эстафетном ориентировании и персональном ориентировании. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Основные задачи тактико-технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- развивать системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации;
- совершенствовать тактико-техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечить согласованность двигательной и вегетативных функций и максимальную реализацию функционального потенциала;
- продолжить развитие логики, интуиции, состояния идеального выполнения поставленных задач.

**Блок спортивного Экотуризма и медицины.** На смену блоку туризма и краеведения приходит блок спортивного туризма и медицины. Этот блок включает в себя теоретические и практические занятия по технике лыжного и пешеходного туризма, занятия по туристскому многоборью в зале. Помимо приобретения специальных знаний введение блока спортивного туризма позволяет более разносторонне подходить к физической подготовке обучающихся. Кроме того, на 4 - 5 году обучения большая роль отводится знаниям по спортивной медицине и оказанию помощи при травмах, специальному питанию при повышенных физических нагрузках, медицине.

**Блок физической подготовки.** Физической подготовке уделяется значительное внимание в целях дальнейшего спортивного совершенствования в связи с тем, что основной задачей на данном этапе является поддержать уже имеющийся уровень в физической подготовке спортсменов, глубже развить возможности и способности юниоров. Особое внимание уделяется разнообразию условий тренировок. Предпочтение отдается не только разнообразному построению нагрузки, но и месту: тренировки проводятся в спортивном зале, на стадионе, в парке, в пригородной зоне, на местности с различным рельефом. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах распределяется вариативно, предельные нагрузки чередуются с резко сниженными.

В годичном цикле подготовки нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру на 50-60%. В основу физической подготовки включены элементы легкой атлетики, гимнастики, туристского многоборья игровых видов.

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Рекомендуется так планировать уровень физических нагрузок, чтобы пик физической формы приходился на участие в главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

### Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- совершенствовать тактико-технические приемы и способы ориентирования на основе индивидуализации тренировочного процесса;
- повысить уровень специальной физической и технической подготовки до уровня требований, предъявляемых к спортсменам высшей квалификации;
- способствовать усвоению обучающимися дополнительных знаний по туризму и медицине;
- обеспечить выполнение 3 спортивного разряда по туризму и 1 разряда по спортивному ориентированию на 4 году обучения и выполнить норматив КМС на 5 году обучения.

Особенность учебного плана на этапе спортивного совершенствования состоит в увеличении времени, отведенного для специальной физической подготовки спортсмена-ориентировщика. Большое место в тренировочном процессе занимают упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в усложненных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу.

На четвертом году обучения более широко рассматриваются вопросы медицины, формирование разных видов аптечек, оказание первой медицинской помощи при травмах различной степени тяжести.

Часть учебного времени отводится для изучения и практической отработки элементов спортивного туризма, в частности техники туристского многоборья.

### Календарный учебный график четвертого года обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>80</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	
1.1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	3	3	-	Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
1.2.	Анализ соревнований по ориентированию	6	3	3	
1.3.	Психологическая подготовка	9	6	3	
1.4.	Тактико-техническая подготовка	41	9	32	
1.5.	Восстановительные средства и мероприятия	9	6	3	
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-	
1.7.	Корректировка спортивных карт	9	3	6	
2.	<b>2. Спортивный туризм</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	

2.1.	Снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	6	-	Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
2.2.	Выполнение технических приемов	15	3	12	
2.3.	Ремонт инвентаря и снаряжения	3	-	3	
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	
3.1.	Аптечка для соревнований и походов	3	3	-	Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Опрос
3.2.	Первая медицинская помощь	6	3	3	
3.3.	Основы неотложной помощи	6	3	3	
3.4.	Спортивная медицина	9	9		
3.5.	Травмы в походах и первая медицинская помощь в походе.	6	3	3	
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>145</b>	<b>-</b>	<b>145</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	48	-	48	Выполнение зачетного задания
4.2.	Специальная физическая подготовка	88	-	88	
4.3.	Контрольные упражнения и тестирование	9		9	
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>6.</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>Соревнование</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>66</b>	<b>258</b>	

### *Содержание программы четвертого года обучения*

#### **1. Спортивное ориентирование**

##### **1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании**

**Теоретическое занятие.** Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности. Определение сильных и слабых сторон спортсмена. Спортивная специализация. Планирование тренировок и соревнований на год.

**Оборудование и дидактические материалы:** планы тренировок на год.

Календарь соревнований на год.

## **1.2. Анализ соревнований по ориентированию**

**Теоретическое занятие.** Методы анализа техники ориентирования. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщиков на дистанции и их причины.

**Практические занятия.** Систематизация своих ошибок. Сплиты на соревнованиях с электронной отметкой. Анализ дистанций Российских соревнований по сплитам.

**Оборудование и дидактические материалы:** карты с дистанциями соревнований и сплиты участников (из числа Обучающихся) и победителей.

## **1.3. Психологическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование мотивации. Ведущие психические качества спортсмена- ориентировщика. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния и методы их регуляции. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия.** Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований. Диагностика психических качеств спортсмена ориентировщика.

**Оборудование и дидактические материалы:** тестовый материал для диагностики психических качеств ориентировщика.

## **1.4. Тактико-техническая подготовка**

Целью тактико-технической подготовки на четвертом году обучения является отработка технических приемов ориентирования на около соревновательных и соревновательных скоростях.

**Теоретические занятия.** Планирование тактико-технической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Восприятие карты и местности, действие в экстремальных условиях при дефиците времени и информации. Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

Алгоритмы выбора вариантов. Тактика прохождения отдельных участков дистанции на соревновательной скорости. Принципы планирования тактико- технической подготовки.

**Практические занятия.** Совершенствование тактико-технических навыков при нехватке информации. Прохождение дистанций по памяти, по рельефным картам, использование карт только с дорожной сетью, на которых отсутствуют отдельные участки местности. Совершенствование тактико- технических действий под влиянием утомления. Прохождения отдельных участков дистанции на соревновательной скорости.

**Оборудование и дидактические материалы:** картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки».

## **1.5. Восстановительные средства и мероприятия**

**Теоретические занятия.** Совершенствование восстановительных функций организма. Восстановление в соревновательном периоде. Восстановительный микроцикл. Фазы восстановительного периода.

Средства восстановления: педагогические, гигиенические, специальные гигиенические средства (гидропроцедуры, массаж, самомассаж), медико- биологические и психологические средства.

**Практическое занятие.** Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

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

Последние изменения в правилах соревнований по спортивному ориентированию. Правила допуска к соревнованиям. Обязанности и права участников соревнований. Обязанности судей. Виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию. Должностные обязанности начальника дистанции, служба дистанции. Требования, предъявляемые к местности, используемой для соревнований Российского уровня.

**Оборудование и дидактические материалы:** правила соревнований.

## **1.7. Корректировка спортивных карт**

Понятие о старении карты. Старение карты по искусственным сооружениям, растительности, гидрографии, рельефу.

Современные компьютерные программы для рисовки и корректировки спортивных карт. Полевые работы.

**Практические занятия.** Корректировка дорожной сети, искусственных сооружений, ст. Водная. Полевые работы, работа на компьютере в программе OCAD.

**Оборудование и дидактические материалы:** картографический материал карты «Парк «Гагарина». Компьютер с программой OCAD 8.

## **2. Спортивный туризм**

### **2.1. Снаряжение для занятий спортивным туризмом**

**Теоретические занятия.** Личное снаряжение для прохождения дистанций 2-3 класса: страховочная система, зажимы (их виды, использование), спусковые устройства (их виды, использование), двойные схватывающие, поводок, эспандер, каска с каскоулавливателем.

**Оборудование и дидактические материалы:** страховочная система, спусковые устройства, зажимы, каски, эспандеры и т.д. Учебный фильм «Туристское многоборье».

### **2.2. Выполнение технических приемов**

**Теоретическое занятие.** Технические и тактические особенности преодоления дистанции личного первенства

**Практические занятия.** Выполнение технических приемов на дистанции личного первенства:

- переправа по бревну с «маятником»;
- спуск с организацией перил;
- подъем, траверс.

**Оборудование и дидактические материалы:** страховочная система, спусковые устройства, зажимы, каски, эспандеры и т.д. Учебный фильм «Туристское многоборье».

### **2.3. Ремонт инвентаря и снаряжения**

**Практическое занятие.** Ремонт туристского снаряжения: лыж, эспандеров, рабочих рукавиц, страховочных систем, палаток, спальников.

## **3. Медицина**

### **3.1. Аптечка для соревнований и походов**

**Теоретическое занятие.** Принципы формирования Индивидуальная аптечка. Основная аптечка. Ампульная укладка. Народная аптечка.

**Оборудование и дидактические материалы:** основная аптечка на многодневные соревнования. Индивидуальная аптечка.

### **3.2. Первая медицинская помощь**

**Теоретическое занятие.** Наиболее возможные состояния в походах. Влияние тепла и холода в походных условиях. Гипотермия (переохлаждение). Простуда, ангина, воспаление легких. Гипертермия (перегревание). Потертости. Опрелости. Мозоли. Переутомление. Нервный срыв.

**Практическое занятие.** Первая помощь при гипотермии, гипертермии.

Потертостях, опрелостях, мозолях, переутомлении, нервном срывы.

**Оборудование и дидактические материалы:** основная аптечка на многодневные соревнования. Индивидуальная аптечка.

### **3.3. Основы неотложной помощи**

**Теоретическое занятие.** Неотложные состояния в походных условиях. Основы неотложной помощи. Обморок, кома, шок, утопление, асфиксия, аллергия.

**Практическое занятие.** Оказание первой неотложной помощи при обмороке, коме, шоке,

утоплении, асфиксии, аллергии.

**Оборудование и дидактические материалы:** аптечка для оказания помощи при неотложных состояниях.

### **3.4. Спортивная медицина**

**Теоретические занятия.** Спортивное питание. Фармакологическая помощь тренировочного процесса. Профилактика спортивных травм. Мази, кремы, гели. Основы ПМП при травмах. Профилактика спортивных травм. Роль разминки в профилактике травм.

**Оборудование и дидактические материалы:** спортивные мази, гели, кремы.

### **3.5. Травмы в походе и первая медицинская помощь в походе Теоретическое**

**занятие.** Ранения сосудов, кровотечения. Ожоги отморожения. Поражения молнией. Высотная акклиматизация и гипоксия. Отравление ядами и пищевыми продуктами.

**Практическое занятие.** Отработка навыков по технике инъекций.

Техника наложения повязок. Транспортировка.

**Оборудование и дидактические материалы:** перевязочный материал, одноразовые шприцы.

## **4. Физическая подготовка**

### **4.1 Общая физическая подготовка**

#### **4.2. Специальная физическая подготовка**

#### **4.3. Контрольные упражнения и тестирование**

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- бег 100 м;
- кросс у юношей - 3000 м, 2000 м – у девушек;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;
- тест на гибкость - наклон вперед;
- бег на лыжах у юношей 5000 м, у девушек 3000 м.

## **5. Инструкторская и судейская практика**

**Теоретическое занятие.** Коллегия судей на соревнованиях по спортивному ориентированию. Функции и обязанности начальника дистанции его помощников. Основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию. Правила постановки дистанций. Требования к выбору места соревнований. Требования к центру соревнований. Требования к оформлению старта – финиша и КП.

**Практические занятия:** планирование дистанций летних и зимних соревнований по ориентированию. Постановка дистанций. Нанесение дистанций на спортивные карты.

## **6. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Районные соревнования по спортивному ориентированию.

### **Календарный учебный график пятого года обучения**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Спортивное ориентирование	80	21	59	

1.1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	3	3		<p>Викторина Практическое задание Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Практическое задание Опрос Презентация Сообщение</p>
1.2.	Анализ соревнований по ориентированию	15	3	12	
1.3.	Психологическая подготовка	9	3	6	
1.4.	Тактико-техническая подготовка	35	3	32	
1.5.	Восстановительные средства и мероприятия	9	6	3	
1.6.	Корректировка спортивных карт	9	3	6	
<b>2.</b>	<b>2. Спортивный туризм</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
2.1.	Снаряжение для занятий спортивным туризмом	3	3	-	<p>Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Практическое задание Опрос Презентация Сообщение</p>
2.2.	Выполнение технических приемов	9	3	6	
2.3.	Ремонт инвентаря и снаряжения	3	-	3	
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	
3.1.	Аптечка для многодневных соревнований и походов	3	3		<p>Игровое задание Выполнение зачетного задания Тест Практическое задание Опрос Презентация Сообщение</p>
3.2.	Первая медицинская помощь	5	2	3	
3.3.	Спортивная медицина	9	9	-	
3.4.	Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.	5	2	3	
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>162</b>	<b>-</b>	<b>162</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	60	-	60	<p>Выполнение зачетных упражнений</p>
4.2.	Специальная физическая подготовка	93	-	93	
4.3.	Контрольные упражнения и тестирование	9	-	9	Тестирование
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<p>Выполнение зачетных упражнений</p>

6.	Соревнования по спортивному ориентированию	36	-	36	Соревнования
	Всего часов:	324	43	281	

## *Содержание программы пятого года обучения*

### **1. Спортивное ориентирование**

#### **1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании**

**Теоретическое занятие.** Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Спортивная специализация. Планирование тренировок и соревнований на год. Применение восстановительных средств в период соревнований и в учебно-тренировочном процессе. Средства восстановления: педагогические, гигиенические.

**Оборудование и дидактические материалы:** план тренировок на год, годовой календарь соревнований.

#### **1.2. Анализ соревнований по ориентированию**

**Теоретическое занятие.** Анализ результатов региональных и Российских соревнований. Индивидуальная оценка уровня выступления на соревнованиях. Электронная отметка. Сравнительный анализ прохождения дистанции с использованием «сплитов».

**Практические занятия.** Систематизация своих ошибок. Сплиты на соревнованиях с электронной отметкой. Анализ дистанций Российских соревнований по сплитам.

**Оборудование и дидактические материалы:** карты с дистанциями соревнований, сплиты.

#### **1.3. Психологическая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Психологическая подготовка в спортивном ориентировании на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущие психические качества спортсменов – ориентировщиков. Эмоциональное и психическое состояние спортсмена на дистанции. Ведущие психические качества спортсмена – ориентировщика, необходимые для спортсменов уровня 1 разряда и КМС.

**Практические занятия.** Саморегуляция психических состояний в условиях соревнований. Диагностика психических качеств спортсмена- ориентировщика. Психологический тренинг для подготовки к старту и настрой на соревнования.

**Оборудование и дидактические материалы:** тестовый материал для диагностики психических качеств ориентировщика.

#### **1.4. Тактико-техническая подготовка**

**Теоретические занятия.** На пятом году обучения происходит дальнейшая отработка технических и тактических приемов ориентирования на около соревновательных и соревновательных скоростях.

Специфические тактические действия в конкретных соревновательных ситуациях. Ситуации, требующие повышенной степени риска. Ситуации, требующие высокой степени надежности.

**Практические занятия.** Выполнение упражнений по технике и тактике ориентирования. Точное ориентирование на сложной местности. Скоростное ориентирование на сложной местности. Упражнения со сменой ритма. Чередование длинных и коротких этапов. Дальнейшее совершенствование тактико-технических действий под влиянием утомления. Прохождения отдельных участков дистанции на соревновательной скорости.

Упражнения на отработку техники и тактики ориентирования.

**Оборудование и дидактические материалы:** картографический материал, учебно-тренировочные дистанции.

#### **1.5. Восстановительные средства и мероприятия**

**Теоретические занятия.** Средства восстановления: медико- биологические средства восстановления (фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия);

педагогические средства восстановления (рациональное планирование тренировочного процесса, правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки, правильное построение тренировочного занятия); гигиенические средства восстановления (специализированное питание, витаминизация, массаж и т.д.).

**Практическое занятие.** Применение психологических средств восстановления (психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико- тактические действия). Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, тренировок.

### **1.7. Корректировка спортивных карт**

**Теоретическое занятие** Современные компьютерные программы для рисовки и корректировки спортивных карт. «Зарамочное» оформление карт и подготовка карт к печати.

**Практические занятия.** Полевые работы. Корректировка дорожной сети, искусственных сооружений, растительности карты «Парк Гагарина». Работы на компьютере в программе OCAD 8.

**Оборудование и дидактические материалы:** картографический материал «Парк «Гагарина». Компьютер с программой OCAD 8.

## **2. Спортивный туризм**

### **2.1. Снаряжение для занятий спортивным туризмом**

**Теоретическое занятие.** Групповое снаряжение для прохождения дистанций 2-3 класса: веревка основная и вспомогательная, опорные петли, карабины. Полиспасты, их виды.

**Оборудование и дидактические материалы:** веревки (основная и вспомогательная), опорные петли, карабины. Учебный фильм

«Туристское многоборье».

### **2.2. Выполнение технических приемов**

**Теоретическое занятие.** Технические и тактические особенности преодоления дистанции командного первенства.

**Практические занятия.** Отработка выполнения технических приемов на дистанции командного первенства:

- переправа по бревну через сухой овраг (лог);
- переправа по бревну через водное препятствие;
- переправа по веревкам с перилами (сухой овраг, река);
- навесная переправа через реку (овраг);
- горный этап (подъем, траверс, спуск).

**Оборудование и дидактические материалы:** веревки (основная и вспомогательная) опорные петли карабины. Учебный фильм «Туристское многоборье».

### **2.3. Ремонт инвентаря и снаряжения**

**Практическое занятие.** Ремонт туристского снаряжения: лыж, эспандеров, рабочих рукавиц, страховочных систем, палаток, спальников.

## **3. Медицина**

### **3.1. Аптечка для многодневных соревнований и походов**

**Теоретическое занятие.** Состав и формирование аптечки для многодневных соревнований, для многодневного похода по ненаселенной местности. Для одно – и двухдневных походов и соревнований.

**Оборудование и дидактические материалы:** список состава аптечки соревнований и походов.

### **3.2. Первая медицинская помощь**

**Теоретическое занятие.** Наиболее возможные состояния в походах. Влияние тепла и

холода в походных условиях. Гипотермия (переохлаждение). Простуда, ангина, воспаление легких. Гипертермия (перегревание). Потертости. Опрелости. Мозоли. Переутомление. Нервный срыв.

**Практическое занятие.** Правила оказания первой помощи при наиболее возможных состояниях в походе.

### **3.3. Спортивная медицина**

**Теоретические занятия.** Витамины и спорт. Современные принципы применения витаминов в спортивной медицине. Направленная коррекция физической и умственной работоспособности, состояние перетренированности, восстановление после заболеваний и травм.

Спортивные травмы. Основы ПМП при травмах. Профилактика спортивных травм.

### **3.4. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов**

**Теоретическое занятие.** Массаж и самомассаж как средство восстановления. Техника массажа отдельных частей тела. Массаж при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Практическое занятие.** Применение разогревающих и лечебных растирок при повреждениях и заболеваниях у спортсменов. Приемы и способы спортивного массажа.

**Оборудование и дидактические материалы:** гели и мази для массажа.

## **4. Физическая подготовка**

### **4.1 Общая физическая подготовка**

### **4.2. Специальная физическая подготовка**

### **4.3. Контрольные упражнения и тестирование**

Входной, промежуточный и выходной контроль для оценки физической подготовки

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- бег 100 м;
- кросс у юношей - 5000 м, 3000 м – у девушек;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;
- тест на гибкость - наклон вперед;
- бег на лыжах у юношей 5000 м, у девушек 3000 м.

## **5. Инструкторская и судейская практика**

**Практические занятия.** Планирование и постановка учебных дистанций по спортивному ориентированию. Помощь в судействе учебно-тренировочных соревнований.

## **6. Соревнования по спортивному ориентированию.**

### ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения по автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения».

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание спортивного ориентирования как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;
- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения;
- знания по истории и развития ориентирования, э к о туризма и краеведения в своем регионе и России;
- знания основных видов спортивного ориентирования, их цели и задачи;
- знания основных положений правил соревнований по спортивному ориентированию.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревнований по спортивному ориентированию;
- способность соблюдать правила игры и соревнований;
- способность самостоятельно планировать спортивную тренировку.
- способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
- способность организовывать учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ОФП в качестве стажера, младшего инструктора, заместителя руководителя.
- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными и половыми нормативами;
- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### ***Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН.

Начало учебного года - 15 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая

<b>№п/п</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Режим работы</b>	<b>Количество учебных дней</b>
1	первый	324	36	3 раза в неделю по 3	108

				часа	
2	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
3	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м<sup>2</sup>;
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера; а также DVD-проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
  - интерактивной доски или телевизора;
  - спортивного зала.

#### **Материалы и оборудование, используемые при реализации программы**

##### **Для занятий по спортивному ориентированию:**

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований;
- компьютер с программой OCAD 8.

##### **Для занятий по туризму:**

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

##### **Для занятий по медицине:**

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и

личной аптечки;

- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

**Для занятий по физической подготовке:**

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палочки;
- дневник самоконтроля (как образец);
- планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий учебный год.

#### **Информационное обеспечение.**

Учебные DVD – фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт» и др.

#### **Кадровое обеспечение.**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации.

#### **Формы аттестации.**

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

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

#### **Оценочные материалы**

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом и отличаются по годам обучения.

**Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:**

<b>Показатель</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению. - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.

Профессиональная ориентация и подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму	- Беседы с обучающимися о перспективах и выборе будущей профессии. - Методика определения профессиональных потребностей (модификация методики Е.А. Климова).
	- Учет участия в судействе районных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции ребят, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	- Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. - Анализ активности участия в социально- значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов). - Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность обучающихся	- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. - Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов обучающихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	- Наблюдения за отношениями в детском коллективе. - Наблюдения за отношениями обучающихся к деятельности в объединении. - Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

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

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития. Для обучаемых второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором программы.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости -используется тест–бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест–бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест–бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

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

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см.)

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

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

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, соревнования и т.д.)

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно- методическим комплексом, который разработан специально к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование с основами экотуризма и краеведения»

### **Дидактические материалы, используемые при реализации программы**

#### **Для занятий по краеведению:**

- карты города (физическая, административная);
- карты-схемы экологических троп города и его окрестностей;
- физическая карта Свердловской области;
- физическая карта России.

#### **Для занятий по туризму:**

- видеоролик «Виды туризма»;
- схема «Типы костров»;
- каталоги нового снаряжения в специализированных магазинах;
- карты.

#### **Для занятий по физической подготовке:**

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.
- Учебный фильм «техника конькового хода»

На всех этапах обучения используется учебно-методический комплекс. По основным темам программы подготовлены и используются учебные презентации, автор Колесникова Л.В., Суховольский С.Е.

Журнал инструктажа по охране труда и техники безопасности.

Для успешной реализации программы разработан учебно-методический комплекс, куда включены следующие работы:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование»
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»
3. Конкурс-игра «Занимательное ориентирование»
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»
5. Учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»
6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования»
7. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»
8. Учебные презентации по темам программы. Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно.

На начальном этапе обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и краеведением. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебного DVD-фильма «Спортивное ориентирование». Различные разделы DVD-фильма могут использоваться педагогом на протяжении всех четырех лет прохождения программы на занятиях по блокам «спортивное ориентирование» и «специальная физическая подготовка». Теоретические знания по спортивному ориентированию Обучающиеся закрепляют практически, с помощью учебного пособия «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». В тетради по каждой теме есть упражнения на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение программы и корректировать учебно-тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Тетрадь составлена по принципу – от простого к сложному (от изучения простых тем к более сложным). В блоке туризма и краеведения немаловажная роль отводится

знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Обучаемые получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города по экологическим тропам. Проводится разносторонняя физическая подготовка. Акцент делается на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Все это осуществляется в игровой форме.

На этапе начальной специализации обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. На этом этапе для обучения рекомендуется использовать учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования», разработанное для качественного изучения теоретического материала. В пособии представлены основы техники и тактики спортивного ориентирования. Для тренировки интеллектуальных качеств ориентировщика при реализации программы рекомендуется пользоваться тренировочными тестами из методического пособия «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».

С первого по пятый год обучения на занятиях по блоку «спортивное ориентирование» используется дидактический материал «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию».

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно- тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования рекомендуется проводить тренировочные соревнования, методика подготовки и проведения которых представлены в методическом пособии «Зрелищные виды спортивного ориентирования».

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Обучающиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному ориентированию отводится соревновательному методу. Обучающиеся участвуют в соревнованиях регионального и Российского уровней в период каникул.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов, контроль за качеством образовательного процесса.

### **Список литературы, используемой при составлении программы**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
3. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
4. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
5. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами экотуризма икраеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
6. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
7. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательногоучреждения №3 2008 с.39-42
8. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С. Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. -М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В.Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами экотуризма икраеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

### **Список литературы для родителей**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ,2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д.Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б.Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] /Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024