

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Радищевский центр детского творчества»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 01 от 03.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10 – 15лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: стартовый

Автор-составитель:

Филянина Ольга Ивановна, педагог
дополнительного образования

р.п. Радищево, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МУ ДО «Радищевский ЦДТ».

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает еще большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у обучающихся.

Зимой, весной, летом и осенью тысячи ребят — любителей спортивного ориентирования заполняют лесные стадионы страны.

Данная программа является модифицированной. Основное направление - спортивное ориентирование, дополнительное - пешеходный туризм. Занятия по этим направлениям проводятся одним педагогом, владеющим

необходимыми знаниями и умениями по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Набор в учебную группу проводится на добровольной основе с письменного согласия родителей.

Направленность программы – **туристско – краеведческая**, уровень освоения – **стартовый**, срок реализации программы – **2 года**.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Направленность освоения учебного материала – вертикальная.

Способ подачи содержания – комплексный.

Проблема незанятости детей в наше время стоит достаточно остро. Дети ведут малоподвижный образ жизни и не увлекаются спортом. Поэтому данная программа является **актуальной** и востребованной, нацеленной на решение этих проблем.

Новизна программы заключается, во-первых, в представлении широкого спектра образовательной деятельности: туризм, спортивное ориентирование, туристское многоборье, лёгкая атлетика, лыжные спорт, спортивные игры. Всё это создаёт условия для определения сферы наибольших притязаний (туристско-краеведческая или физкультурно-спортивная направленность деятельности) и осознанного выбора индивидуального образовательного маршрута обучающимся. Во-вторых, подготавливает к успешному освоению основной (учебно-тренировочной) программы. В-третьих, в данной программе учитывается региональный компонент, т.к. занятия туризмом и спортивным ориентированием невозможны без учёта краеведческого компонента: истории, географии родного края, культуры и традиций населения.

Цели и задачи программы:

Цель программы – ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта

спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании обучающихся, в подготовке к защите Родины.

Задачи:

образовательные

- раскрыть сущность понятий «туризм», «спортивное ориентирование», «спорт»;
- обучить приёмам оказания первой доврачебной помощи;
- познакомить с терминологией, применяющейся в спортивном ориентировании и туризме;
- добиться усвоения правил экипировки спортсмена в зависимости от сезона и требований, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;
- научить основным приёмам работы с компасом и картой;

развивающие

- повысить уровень общей физической подготовленности на основе занятий спортивным ориентированием и туризмом;
- сформировать умения оказания первой доврачебной помощи;
- способствовать развитию глазомера, выносливости, координации движений, внимания, памяти;

воспитательные

- прививать интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- воспитывать смелость, волю, решительность;
- прививать чувства коллективизма, ответственности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 10 - 15 лет. Занятия, как на первом, так и на втором годах обучения проводятся в течение всего учебного года три раза в неделю по два часа с обязательным перерывом не менее 10 минут, с учетом возрастных особенностей, режима дня и занятости ребят в школе.

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание педагог должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками.

В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Педагог дополнительного образования должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами обучающиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу-ориентировщику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно. Педагог, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на занятиях детского объединения. Хорошие

результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии детского объединения или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для педагога обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

В период школьных каникул рекомендуется проводить походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основным результатом воспитательной работы педагога с обучающимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию. Базовыми результатами воспитания обучающихся будут:

На первом году: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения педагога в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

На втором году: самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогом; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

Базовыми результатами развития обучающихся будут:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14 и участия в лыжном и пешем учебно-тренировочных походах 1 категории сложности.

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе 2 к.с. и прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16.

Для привлечения обучающихся к данному виду спорта, первое знакомство воспитанников с ориентированием на местности желательно провести с использованием всех средств наглядности: фильмов о соревнованиях, диапозитивов, фотографий и т. д.,

Главная задача детского объединения - удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. Дать ребятам освоить все премудрости ориентирования - значит дать им путевку в большой спорт, на всю жизнь

привить им страсть к соревнованиям, спорту, к познанию, к самосовершенствованию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2	-	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-	Опрос
3.	Гигиена спортивной тренировки.	2	2		Опрос
4.	Топографическая подготовка. Спортивная карта.	30	5	25	Тестирование
5.	Компас. Азимут.	10	2	8	Контрольное занятие
6.	Измерение расстояний.	6	4	2	Контрольное занятие
7.	Ориентирование по местным ориентирам.	4	2	2	Тестирование
8.	Рельеф местности и его изображение на картах.	10	2	8	Тестирование
9.	Правила соревнований.	2	1	1	Соревнования
10.	Морально-волевая подготовка.	2	2		Тестирование
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	60		60	Соревнования
12.	Техническая подготовка.	30	2	28	Соревнования
13.	Тактическая подготовка	10	2	8	Тестирование
14.	Игры и упражнения	30	2	28	Соревнования
15.	Учебные соревнования	16		16	Соревнования
	ИТОГО:	216	30	186	

Календарный учебный график 1 года обучения

№ занятия	Наименование темы	Кол-во часов	Форма занятия	Дата по факту	Дата по плану
1	Вводное занятие.	2	Беседа		09.09.
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	Практическая работа		11.09.
3	Одежда и снаряжение ориентировщика. Гигиена спортивной тренировки	2	Практическая работа		13.09.
Топографическая подготовка. Спортивная карта		30			
4	Топографическая и географическая карты. Значение карт	2	Лекция		16.09.
5	Обращение с картой в походе	2	Тренировка		18.09.
6	Масштаб карты. Виды масштабов	2	Лекция		20.09.
7	Роль топографических знаков на карте. Группы знаков. Виды знаков	2	Практическая работа		23.09.
8	Определение азимутов линий на карте	2	Тренировка		25.09.
9	Преобразование числового масштаба, вычисление длины по масштабу	2	Практическая работа		27.09.
10	Измерение азимутов различных направлений на карте. Зарисовка топографических знаков по группам	2	Практическая работа		30.09.
11	Опознавание знаков на топографических картах	2	Практическая работа		02.10.
12	Чтение топографической карты	2	Практическая работа		04.10.
13	Топографический диктант	2	Самостоятельная работа		07.10.

14	Виды условных знаков спортивной карты	2	Лекция		09.10.
15	Местные предметы и методы изображения их на карте	2	Тренировка		11.10.
16	Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.	2	Игры, упражнения		14.10
17	Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.	2	Игры, упражнения		16.10
18	Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.	2	Игры, упражнения		18.10
Компас. Азимут.		10			
19	Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом	2	Лекция		21.10.
20	Визирование. Визирный луч	2	Лекция		23.10.
21	Ориентирование карты по компасу	2	Практическая работа		25.10.
22	Азимут. Движение по азимуту	2	Практическая работа		28.10
23	Упражнения на смешанное ориентирование	2	Практическая работа		01.11.
Измерение расстояний		6			
24	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	2	Лекция		06.11.
25	Глазомер, его значение для туриста. Способы тренировки глазомера.	2	Лекция		08.11.
26	Тренировочные упражнения на микроглазомер	2	Тренировка		11.11.
Ориентирование по местным ориентирам		4			
27	Ориентирование по местным	2	Тренировка		13.11.

	ориентирам				
28	Ориентирование по местным ориентирам	2	Тренировка		15.11.
Рельеф местности и его изображение на картах		10			
29	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах	2	Лекция		18.11.
30	Горизонтالي. Бергштрихи	2	Лекция		20.11.
31	Изображение различных форм рельефа	2	Лекция		22.11.
32	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы	2	Игры и упражнения		25.11.
33	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы	2	Игры и упражнения		27.11.
34	Правила соревнований	2	Тренировка		29.11.
35	Морально-волевая подготовка	2	Тренировка		02.12.
Общая и специальная физическая подготовка		60			
36	Значение всесторонней физической подготовки	2	Лекция		04.12.
37	Особенности тренировки юных ориентировщиков	2	Лекция		06.12.
38	Общие основы спортивной тренировки	2	Лекция		09.12.
39	Техника бега	2	Тренировка		11.12.
40	Техника бега	2	Тренировка		13.12.
41	Техника бега	2	Соревнования		16.12.
42	Гимнастические упражнения с набивными мячами	2	Упражнения		18.12.
43	Гимнастические упражнения с набивными мячами	2	Упражнения		20.12.
44	Акробатические упражнения	2	Упражнения		23.12.
45	Акробатические упражнения	2	Упражнения		25.12.
46	Подвижные игры и эстафеты	2	Игры,		27.12.

			соревнования		
47	Подвижные игры и эстафеты	2	Игры, соревнования		30.12.
48	Подвижные игры и эстафеты	2	Игры, соревнования		03.01.
49	Подвижные игры и эстафеты	2	Игры, соревнования		06.01.
50	Спортивные игры	2	Игры, соревнования		08.01.
51	Спортивные игры	2	Игры, соревнования		10.01.
52	Спортивные игры	2	Игры, соревнования		13.01.
53	Спортивные игры	2	Игры, соревнования		15.01.
54	Спортивные игры	2	Игры, соревнования		17.01.
55	Специальная физическая подготовка	2	Тренировка		20.01.
56	Специальная физическая подготовка	2	Тренировка		22.01.
57	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на рас- слабление	2	Упражнения		24.01.
58	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на рас- слабление	2	Упражнения		27.01.
59	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности	2	Тренировка		29.01
60	Спортивная ходьба, кроссы, бег с пре- пятствиями	2	Тренировка		31.01.
61	Спортивная ходьба, кроссы, бег с пре- пятствиями	2	Тренировка		03.02.
62	Лыжная подготовка. Техника лыжных	2	Тренировка		05.02.

	ходов				
63	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	2	Тренировка		07.02.
64	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	2	Тренировка		10.02.
65	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	2	Тренировка		12.02.
Техническая подготовка ориентировщика		30			
66	Спортивная карта. Масштаб карты	2	Лекция		14.02.
67	Комплексное чтение карты	2	Практическая работа		17.02.
68	Компас, правила пользования им. Определение точки стояния	2	Практическая работа		19.02.
69	Определение расстояний на карте и местности	2	Практическая работа		21.02.
70	Определение расстояний шагами, по времени, визуально	2	Практическая работа		26.02
71	Факторы, влияющие на точность определения расстояний	2	Практическая работа		28.02
72	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него	2	Практическая работа		02.03
73	Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований	2	Практическая работа		04.03
74	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты	2	Практическая работа		06.03
75	Работа с компасом	2	Тренировка		09.03.
76	Работа с компасом	2	Тренировка		11.03
77	Движение по азимуту	2	Тренировка		13.03.
78	Движение по азимуту	2	Тренировка		16.03.
79	Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и	2	Тренировка		18.03.

	упражнения на местности с учетом вида соревнований				
80	Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.	2	Тренировка		20.03.
Тактическая подготовка ориентировщика		10			
81	Сбор информации о предстоящих соревнованиях	2	Практическая работа		23.03.
82	Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий	2	Тренировка		25.03.
83	Тактические действия команды в эстафетах	2	Тренировка		27.03.
84	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании	2	Игры, упражнения		30.03.
85	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании	2	Игры, упражнения		01.04.
Игры и упражнения		30			
86	Подвижные игры	2	Соревнования		03.04.
87	Подвижные игры	2	Соревнования		06.04.
88	Подвижные игры	2	Соревнования		08.04.
89	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	Игры		10.04.
90	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	Игры		13.04.
91	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками	2	Игры		15.04.
92	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками	2	Игры		17.04.
93	Игры на местности с элементами	2	Соревнования		17.04.

	Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния				
94	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния	2	Соревнования		20.04.
95	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния	2	Соревнования		22.04.
96	Игры по выбору пути движения	2	Игры		24.04.
97	Игры по выбору пути движения	2	Игры		22.04.
98	Игры по выбору пути движения	2	Игры		29.04.
99	Игры со спортивными картами различной сложности	2	Игры		04.05.
100	Игры со спортивными картами различной сложности	2	Игры		06.05.
Учебные соревнования		16			
101	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе	2	Соревнования		11.05.
102	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе	2	Соревнования		13.05.
103	Эстафеты	2	Соревнования		15.05.
104	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	2	Соревнования		18.05.
105	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	2	Соревнования		20.05.
106	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	2	Соревнования		22.05.
107	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	2	Соревнования		25.05.

108	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	2	Соревнования		29.05.
108	ИТОГО:	216			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни). Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующий год, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия. Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

3. Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадях топографических знаков по группам (65 знаков). Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

5. Компас. Азимут. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. Визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспорта). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро, лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».

Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

6. Измерение расстояний. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым обучающимся под наблюдением педагога своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

7. Ориентирование по местным ориентирам. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание

на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

8. Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

10. Морально-волевая подготовка. Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной

местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

11.Общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

12. Техническая подготовка ориентировщика. Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

13. Тактическая подготовка ориентировщика. Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

14. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

15. Учебные соревнования. Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Ориентирование на местности как средство повышения тактической подготовки.	2	2	-	Тестирование
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Тестирование
3.	Топографическая подготовка.	20	5	15	Контрольное занятие
4.	Техническая подготовка.	40		40	Соревнования
5.	Тактическая подготовка.	20	2	18	Тестирование
6.	Морально-волевая подготовка.	4	4		Тестирование
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	70	4	66	Соревнования
8.	Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.	10	2	8	Соревнования
9.	Игры на местности.	18		18	Соревнования
10.	Учебные соревнования.	30		30	Соревнования
	ИТОГО:	216	20	196	

Календарный учебный график 2 года обучения

№ занятия	Наименование темы	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов
1	Спортивное ориентирование как средство повышения тактической подготовки	Сентябрь		Беседа	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль	Сентябрь		Беседа	2
Топографическая подготовка		20			

3	Особенности топографической подготовки ориентировщика	Сентябрь		Лекция	2
4	Местность и ее классификация	Сентябрь		Лекция	2
5	Спортивные карт	Сентябрь		Практическая работа	2
6	Условные знаки	Сентябрь		Практическая работа	2
7	Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров	Сентябрь		Практическая работа	2
8	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности	Сентябрь		Лекция	2
9	Глазомерная съемка местности	Сентябрь		Лекция	2
10	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы	Сентябрь		Игры и упражнения	2
11	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы	Сентябрь		Игры и упражнения	2
12	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы	Сентябрь		Игры и упражнения	2
Техническая подготовка		40			
13	Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании	Октябрь		Лекция	2
14	Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании	Октябрь		Практическое занятие	2
15	Способы определения точки	Октябрь		Практическое	2

	стояния. Азимут			занятие	
16	Способы определения точки стояния. Азимут	Октябрь		Практическое занятие	2
17	Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам.	Октябрь		Практическое занятие	2
18	Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам.	Октябрь		Практическое занятие	2
19	Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности	Октябрь		Лекция	2
20	Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности	Октябрь		Практическое занятие	2
21	Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности	Октябрь		Практическое занятие	2
22	Факторы, влияющие на точность измерения расстояния	Октябрь		Лекция	2
23	Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП	Октябрь		Лекция	2
24	Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП	Октябрь		Практическое занятие	2
25	Отработка технических приемов с учетом вида соревнований	Ноябрь		Тренировка	2
26	Отработка технических приемов с учетом вида соревнований	Ноябрь		Тренировка	2
27	Отработка технических приемов с учетом вида соревнований	Ноябрь		Тренировка	2

28	Обучающие игры и упражнения направленные па закрепление технических приемов	Ноябрь		Игры и упражнения	2
29	Обучающие игры и упражнения направленные па закрепление технических приемов	Ноябрь		Игры и упражнения	2
30	Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления	Ноябрь		Игры и упражнения	2
31	Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления	Ноябрь		Игры и упражнения	2
32	Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления	Ноябрь		Игры и упражнения	2
Тактическая подготовка		20			
33	Сбор информации о предстоящем Соревновании	Ноябрь		Тренировка	2
34	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт, на дистанции и контрольных пунктах	Ноябрь		Соревнования	2
35	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции	Ноябрь		Практическое занятие	2
36	Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности	Ноябрь		Практическое занятие	2
37	Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований	Декабрь		Практическое занятие	2
38	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований	Декабрь		Практическое занятие	2

39	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований	Декабрь		Практическое занятие	2
40	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании	Декабрь		Игры и упражнения	2
41	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании	Декабрь		Игры и упражнения	2
42	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании	Декабрь		Игры и упражнения	2
Морально-волевая подготовка		4			
43	Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках	Декабрь		Лекция	2
44	Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания	Декабрь		Лекция	2
Общая и специальная физическая подготовка		70			
45	Средства общей и специальной подготовки	Декабрь		Лекция	2
46	Принципы обучения. Методы и приемы обучения	Декабрь		Лекция	2
47	Техника кроссового бега	Декабрь		Тренировка	2
48	Техника кроссового бега	Декабрь		Тренировка	2
49	Значение всесторонней физической подготовки	Январь		Лекция	2
50	Особенности тренировки юных	Январь		Лекция	2

	ориентировщиков				
51	Общие основы спортивной тренировки	Январь		Лекция	2
52	Общие основы спортивной тренировки	Январь		Тренировка	2
53	Техника бега	Январь		Тренировка	2
54	Техника бега	Январь		Тренировка	2
55	Техника бега	Январь		Тренировка	2
56	Гимнастические упражнения с набивными мячами	Январь		Упражнения	2
57	Гимнастические упражнения с набивными мячами	Январь		Упражнения	2
58	Гимнастические упражнения с набивными мячами	Январь		Упражнения	2
59	Акробатические упражнения	Январь		Упражнения	2
60	Подвижные игры и эстафеты	Январь		Игры	2
61	Подвижные игры и эстафеты	Февраль		Игры	2
62	Подвижные игры и эстафеты	Февраль		Игры	2
63	Спортивные игры	Февраль		Игры	2
64	Спортивные игры	Февраль		Игры	2
65	Спортивные игры	Февраль		Игры	2
66	Специальная физическая подготовка	Февраль		Тренировка	2
67	Специальная физическая подготовка	Февраль		Тренировка	2
68	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление	Февраль		Упражнения	2
69	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы,	Февраль		Упражнения	2

	гибкости, выносливости, упражнения на расслабление				
70	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности	Февраль		Тренировка	2
71	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности	Февраль		Тренировка	2
72	Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями	Февраль		Соревнования	2
73	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	Март		Тренировка	2
74	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	Март		Тренировка	2
75	Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности	Март		Соревнования	2
76	Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков	Март		Соревнования	2
77	Общая физическая подготовка	Март		Тренировка	2
78	Общая физическая подготовка	Март		Тренировка	2
79	Общая физическая подготовка	Март		Тренировка	2
Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка		10			
80	Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности	Март		Соревнования	2
81	Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции	Март		Лекция	2

82	Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, контрольных пунктах	Март		Практическое занятие	2
83	Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, контрольных пунктах	Март		Практическое занятие	2
84	Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, контрольных пунктах	Март		Практическое занятие	2
Игры на местности		18			
85	Подвижные игры	Апрель		Игры	2
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Апрель		Игры	2
87	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Апрель		Игры	2
88	Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками	Апрель		Игры	2
89	Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками	Апрель		Игры	2
90	Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками	Апрель		Игры	2
91	Игры на местности с элементами техники ориентирования	Апрель		Игры	2
92	Игры на местности с элементами техники ориентирования	Апрель		Игры	2
93	Игры на местности с элементами техники ориентирования	Апрель		Игры	2

Учебные соревнования		30			
94	Соревнования по топографии, рельефу	Апрель		Соревнования	2
95	Соревнования по топографии, рельефу	Апрель		Соревнования	2
96	Соревнования по топографии, рельефу	Апрель		Соревнования	2
97	Комбинированное ориентирование	Май		Практическое занятие	2
98	Комбинированное ориентирование	Май		Практическое занятие	2
99	Комбинированное ориентирование	Май		Практическое занятие	2
100	Комбинированное ориентирование	Май		Практическое занятие	2
101	Учебные соревнования	Май		Соревнования	2
102	Учебные соревнования	Май		Соревнования	2
103	Учебные соревнования	Май		Соревнования	2
104	Учебные соревнования	Май		Соревнования	2
105	Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе	Май		Практическое занятие	2
106	Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе	Май		Практическое занятие	2
107	Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе	Май		Практическое занятие	2
108	Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе	Май		Практическое занятие	2

108	ИТОГО:				216
-----	--------	--	--	--	-----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Спортивное ориентирование как средство повышения тактической подготовки. Ориентирование в России и за рубежом. Выступления советских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечении.

Практические занятия. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

2. Топографическая подготовка. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия. Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт

различной сложности Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

3. Техническая подготовка. Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения по КМ по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

4. Тактическая подготовка. Сбор информации о предстоящем соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ' учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.

5. Морально-волевая подготовка. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

6. Общая и специальная физическая подготовка. Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

7. Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка. Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

Практические занятия. Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт (К), старте, финише, контрольных пунктах (КП).

8. Игры на местности. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

9. Учебные соревнования. Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

Условия реализации программы

Условия реализации программы:

- наполняемость группы;
- регулярность посещения обучающимися занятий;
- наличие учебно-методической и материально-технической базы (учебные пособия, карты топографические и спортивные, групповое снаряжение, спортивный инвентарь);
- учебный класс;
- возможность проведения занятий на местности, на спортивной площадке;
- налаженная обратная связь с обучающимися и родителями.

Характеристика связей с общим образованием

Программа «Спортивное ориентирование» тесно связана со школьным курсом физического воспитания, а также с историческим и географическим краеведением.

Учёт знаний обучающихся

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Формы текущего контроля: тестирование, зачёт, сдача контрольных нормативов. Наряду с перечисленными формами применяется наблюдение.

Для обучающихся по программе проводятся внутриклубные соревнования. Участие в районных соревнованиях.

Структурные компоненты учебного процесса

Большая часть учебных занятий – комбинированные занятия, которые включают обязательную общую физическую подготовку. Запланирована организация практической и самостоятельной работы обучающихся.

Формы аттестации

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения образовательной программы проводятся входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

Этапы педагогического контроля к программе

1 и 2 года обучения

Диагностика	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Промежуточная, итоговая	Проверка знаний по изученным	Освоение учебного материала	Тестирование, зачёт	«высокий уровень» - 80-100% правильных ответов «средний уровень» - 60-

	разделам			80%правильных ответов «низкий уровень» - 40-60% Правильных ответов
Входящая, промежуточная, итоговая	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой доврачебной помощи	Тест	«высокий уровень» - 80-100% правильных ответов «средний уровень» - 60-80% правильных ответов «низкий уровень» - 40-60% правильных ответов
Входящая, промежуточная, итоговая	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения	Зачет	Набрать 20 баллов - зачет

Оценочные материалы

Динамика индивидуального уровня развития

Фамилия имя, возраст (лет), пол _____

[illegible]

Динамика индивидуального уровня развития определяется следующим образом: при улучшении собственного результата – высокий уровень; при повторении собственного результата – средний уровень; при ухудшении собственного результата – низкий.

Теоретические знания определяются тестированием и выполнением зачётных заданий.

Результативность программы

Результативность дополнительной образовательной программы определяется:

- мотивацией обучающихся к регулярному посещению занятий;
- активным участием в жизни объединения «Спортивное ориентирование»;
- успешным освоением учебного материала данной программы;
- желанием продолжить получать дополнительное образование по данной направленности.

Список литературы

Список литературы для детей и родителей

- Берсон Г.З. "[Дикорастущие съедобные растения](#)". Ленинград, "Гидрометеиздат", 1991.
- Богословский Б., Георгиевский Ю. "[Онего](#)". Л., Гидрометеорологическое издательство, 1969.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. "[Ателье туриста](#)". М., "Физкультура и спорт", 1990.
- Виноградов Ю., Митрухова Т. "[Воскресные путешествия пешком](#)". Л., Лениздат, 1988.
- Ганопольский Б.И. (сост.). "[Туризм и спортивное ориентирование](#)". М., "Физкультура и спорт", 1987.
- Гизатулин М.К. "[Спортивная топография](#)". Уфа, 1997.

- Груцинова А. М., Коломенский Ю. И. "[Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов](#)". Ростов-на-Дону, Ростовское книжное издательство, 1991.
- Елаховский С.Б. "[Спортивное ориентирование на лыжах](#)". М., "Физкультура и спорт", 1981.
- Коробков А.И. "[Туристское лагерное снаряжение \(методические рекомендации\)](#)". М., Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", 1981.
- Коструб А.А. "[Медицинский справочник туриста](#)". М., "Профиздат", 1990.
- Лондон Джек. "[Костер](#)".
- Лукоянов П.И. (сост.) "[Самодельное туристическое снаряжение](#)". Н. Новгород: издательство "Нижегородская ярмарка", 1997.
- Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. "[Питание в туристском походе](#)". М., "Пищевая промышленность", 1980.
- Михеев Ю.З. "[Медведица](#)". М., "Физкультура и спорт", 1984.
- Михеев Ю.З. "[Московская "кругосветка". 14 лыжных и пешеходных маршрутов вокруг Москвы](#)". Издательство МСХА, Москва, 1999 г.
- Озерянский В.Б. "[Озеро Селигер](#)". М., "Физкультура и спорт", 1987.
- Рыжавский Г.Я. "[Биваки](#)". М., ЦДЮТ, 1995.
- Рыжавский Г.Я. "[Верховья Волги](#)". М., Физкультура и Спорт, 1985.
- Сафонов В.И. "[10 писем Робинзону](#)".
- Семеновский В. "[Снаряжение туриста](#)". Москва - Ленинград, Государственное издательство, 1929.
- Скрыгин Л.Н. "[Морские узлы](#)". Издательство "Транспорт", 1992.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. "[Питание в туристском путешествии](#)". Москва, "Профиздат", 1986 г.
- Штюмер Ю.А. "[Карманный справочник туриста](#)". М., "Профиздат", 1982.

- "Узлы: история, легенды, виды". Из библиотеки ТССР Республики Башкортостан.

Методические рекомендации

- Походы выходного дня. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1975.
- Разбор несчастных случаев в туризме. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1983.
- Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы на турбазах, принимающих родителей с детьми. Подвижные игры народов СССР. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1985.
- Спортивное ориентирование на местности. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1976. В.В. Благовещенский, Особоохраняемые природные территории Ульяновской области, Ульяновск :Дом печати, 1997.
- Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование, М., 2001
.Гайдашенко К.П.,
- И жизни след оставили своей, Ульяновск: "Симбирская книга", 1997
- .Географическое краеведение /Под общей редакцией А.А. Баранова, Н.В.Лобиной, Ульяновск, ИПК ПРО, "Корпорация технологий продвижения", 2002.Ингстрем А. В лесу на опушке, М. ФиС, 1979 .
- Историческое краеведение, /Под общей редакцией Т.Б.Табардановой, Ульяновск, ИПК ПРО , "Корпорация технологий продвижения", 2002.
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование.,М., ЦДЮТ РФ, 2002 .
- Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу, Школа выживания, Минск:"Литература", 1998 г.

Список литературы для педагога.

- Блохинцев Л.Н., И жизни след оставили своей, Ульяновск, "Симбирская книга",1997.

- Гайдашенко К.П., Родной город Ильича, Ульяновск, ПКИ, 1972.
- Дарман Питер, Учебник выживания в экстремальных ситуациях, М., “Яуза”, 2000.
- Каркяйнен О., Спортивное ориентирование, М., 1989 .
- Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности, М., ”ДОСААФ”, 1969
- 6.Линчевский Э.Э., Психологический климат туристской группы. М., ФиС
- 1981.
- Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, М., ФиС, 1980.
- Моисеенков А Л , Ориентирование на местности, М., ФиС, 1979.
- 9.Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, М., ЦДЮТиЭ, 2002.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии М., ЦДЮТиКМО РФ, 2002 г.
- 11.Огородников Б.Н., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М., ФиС, 1978.
- 12.Правила соревнований по спортивному ориентированию, М., ФиС, 1995
- 13.Тамм Е.И., Энциклопедия туриста, М., БРЭ, 1993
- 14. [Тыкул В.И. Спортивное ориентирование..](#)
- 15. Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева Уроки ориентирования Москва 2005