

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕ-КОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на
заседании педагогического совета
Протокол № 121 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ С.В. Арзамасов
Приказ № 33 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Ориентирование»**

Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Арзамасов С.В.

д. Нижняя-Коя, 2024 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Нижне-Койская основная общеобразовательная школа».

Направленность (профиль) программы

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 7 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

Новизна и актуальность

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

Актуальность выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Отличительные особенности программы

Содержание программы «Ориентирование» отличается от имеющихся программ развернутостью, практической направленностью.

Адресат программы

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей от 7 до 16 лет.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 3 года обучения. В первый год обучения – 144 часов в год, т.е. 4 часа в неделю, во второй и третий – 216 часов, 6 часов в неделю.

Формы обучения

Тренинги, игры (познавательные, дидактические, ролевые), выезды, практические работы.

Режим занятий

Установленная продолжительность одного занятия – 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

В течение одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться, что способствует удержанию внимания детей и позволяет избежать переутомления. Набор в группы проводится в сентябре месяце. Группы комплектуются, обычно, одного возраста (или смежных возрастов).

Заниматься по программе «Спортивное ориентирование» может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр и получивший разрешение на занятия данным видом спорта. Обязательное медицинское обследование проводится при допуске к соревнованиям.

С целью оценки интеллектуальных способностей обычно при приеме воспитанников проводится тестирование.

В группе новичков должно быть не более 11 человек, а в группе разрядников 10-12 человек. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Многие занятия проводятся разновозрастными группами. Поэтому следует учитывать особенности разновозрастного объединения.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЕТСКОГО РАЗНОВОЗРАСТНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ.

Особенностью разновозрастных детских объединений является преемственность туристских традиций, передача накопленного опыта в использовании туристского снаряжения и умения в ориентировании на местности, умение выполнять различного рода задания, сохранение принципа постепенности роста тренировочных нагрузок. И если младшие в основном будут учиться, набираться опыта, то старшие - помогают в обучении младших различным приемам туристской техники, ориентирования на местности.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических, духовных и нравственных качеств воспитанников через общефизическую, специальную и тактическую подготовку на основе занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Задачи:

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.

- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема занятий	Количество часов	
	теория	практика
1 модуль		
1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	8	
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.	8	
3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4
4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	8
5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	8	
6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	8	
7. Психологическая и морально - волевая подготовка.	8	
8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.	8	8
9. Основы туристской подготовки.	16	
10. Общая физическая подготовка.	4	44
Итого	144	
2 модуль		
10. Общая физическая подготовка.		138
11. Специальная подготовка.	6	72
Итого	216	
3 модуль		
11. Специальная подготовка.		120
12. Техническая подготовка.	6	30
13. Тактическая подготовка	6	18

14. Контрольные упражнения и соревнования.		24
15. Медицинское обследование.		12
Итого	216	
Всего часов	576	

Содержание программы 1 год обучения

Основные задачи данного этапа подготовки:

- *привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;*
- *утверждение здорового образа жизни;*
- *воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;*
- *понимание спортивной карты;*
- *развитие первоначальных навыков пользования компасом;*
- *выявление задатков и способностей каждого ребенка.*

Главная задача первого года обучения – приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине.

Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!

На данном этапе формируются основы компетентностей в умении:

- *самостоятельно выполнять простейшие правила техники безопасности;*
- *рассказать о своих телесных ощущениях, о субъективных признаках своей усталости:*
 - *применять полученные навыки в организации режима дня, правильного питания, соблюдения правил безопасности в быту;*
 - *использовать способы конструктивного решения конфликтных ситуаций в группе;*
 - *устанавливать новые коммуникативные связи.*

Формируются и специальные компетентности в умении:

- *пользоваться спортивной картой;*
- *определять стороны горизонта по местным предметам и компасу;*
- *двигаться по карте;*
- *разжечь костер;*
- *приготовить снаряжение к походу;*
- *выбрать место для костра;*
- *использования снаряжения ориентировщика и снаряжение по технике туризма.*
- *оказание первоначальной медицинской помощи пострадавшему.*

На данном этапе к занятиям допускаются все желающие. На занятиях ребята укрепляют свое здоровье, развивают двигательные навыки, играя в

различные игры в лесу. Часто занятия проводятся со старшей группой, где старшие помогают начинающим научиться ориентироваться в лесу. Приобрести навыки ориентировки по природным ориентирам (предметам, зданиям, дорогам, оврагам, мостам), узнают об ориентировании по солнцу и звездам, получают первые представления о работе с компасом. Занятия проводятся в основном на свежем воздухе (до 70%). Включают лыжную подготовку в зимнее время.

Изучают условные знаки (дорог, растительности, рек и озер ям и бугров), знакомятся со спортивной картой. Учатся определять по компасу, где север и как по северу определить юг, восток, запад. Учатся определять север, чтобы правильно сориентировать карту. Предусматриваются походы выходного дня и в летнее время, обязательные поездки на соревнования в роли болельщиков и участие в них по мере подготовленности. Поэтому в программу включены часы на подготовку к походу. Особое внимание уделяется знакомство с правилами поведения в лесу, знание распространенных лекарственных растений и ядовитых растений леса. В качестве болельщиков проходит знакомство с соревнованиями по спортивному ориентированию. Основная форма обучения остается – игра. Занятия 1 года обучения рассчитаны на 4 часа в неделю.

Особенности реализации программы 1 года обучения

При работе на данном этапе выполняются три основных принципа.

Первый принцип – *безопасность*. Занимающиеся должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они в лесу. Это достигается, при проведении занятия вместе со старшими.

Второй принцип *постепенность*. Для овладения любым навыком, требуется времени. Поэтому не надо спешить. Ребята в течение года, а некоторые в течении двух лет постепенно приобретают определенные навыки по ориентированию и технике туризма.

Третий принцип – *поменьше соревновательности*. Хотя ребятам и нравится соревноваться, но часто в этом возрасте между ними начинаются споры при проигрыше. Поэтому на соревнованиях, для них на первом этапе главное - это найти одно-два КП и прийти на финиш. Или просто пройти по карте, примечая интересное вокруг. Обычно младшие выступают в роле болельщиков и слушают старших, которые при анализе соревнований и походов, рассказывают, как им было трудно на дистанции и в походе, какие они допустили ошибки, и как этих ошибок можно было избежать. Все это способствует появлению интереса к занятиям, воспитывает у них трудолюбие и ответственность.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Охрана природы.

Обязательно на первом занятии, знакомство с традициями детского туристского объединения. Краткий исторический обзор развития

ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования и техники туризма. Виды туризма.

Соревнования, проводимые в районе, крае по спортивному ориентированию и технике туризма

– рассказывают старшие ребята о тех соревнованиях, на которых они были и в которых принимали участие.

Первые занятия с детьми лучше проводить в лесу, где надо рассказать и показать растения лечебные и ядовитые. На каждом занятии желательно пять минут уделять чистке небольшой территории леса, на которой проходят занятия. Это прививается любовь к труду и бережное отношение к окружающей среде.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно – тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Со всеми этими правилами знакомство проходит на первых занятиях.

Снаряжение спортсменов – ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика и туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщика и туриста при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Общее представление о строении организма человека. Об основных мышцах, их строении и взаимодействии.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Питание в походе. Назначение витаминов, белков, жиров, углеводов, минеральных солей.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Спортивные карты их отличие от плана, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, и т.п.)

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу и без компаса

(по солнцу, по природным приметам). Линейные ориентиры. Точечные ориентиры.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация

о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое снаряжение. Виды костров, организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Средством общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, спортивными играми.

В этом возрасте надо стараться не ограничивать ребят в движении. Они могут вдоволь лазать по деревьям, бегать по крутым склонам, кувыраться в снегу, переходить по поваленному дереву с одной стороны оврага на другой. Все движения естественны, не нужно выдумывать специальных упражнений, это можно достигнуть с помощью «лесных игр»: лесного футбола, слалом между деревьями, гонок по высокой траве, лазание по песчаным склонам. Проведением игр: в «прятки», «догонялки», «скауты».

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений улучшению функции сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

Упражнения для ног, шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в полевых условиях. Туризм - дело коллективное. Нигде так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу. Овладение туристскими навыками – дело нелегкое. Ребятам необходимо научиться:

- Найти дрова для костра, разжечь его вовремя дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему;
- Рассчитать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.
- Проходить однодневный поход до 10 км.
- Уметь преодолевать естественные препятствия: болото, ручей, бурелом, подниматься по крутому склону, уметь вести себя на скалах.

При проведении игры в лесу, решаются задачи: - приобретение навыков нахождения путей выхода из лес; обретение уверенности находиться одному в незнакомом лесу; приобретение привычки к пребыванию в лесу без компаса и карты. В дальнейшем обучаются техника вязания узлов, обвязки,

способам преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы. Виды узлов. Прохождение КТМ.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроте, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой, ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Включают упражнения для ног и рук.

2.3. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Необязательно в этом возрасте учить детей пользоваться компасом. Немногие понимают еще его. Поэтому необходимо учить детей ориентироваться по линейным ориентирам. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определения точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Ориентирование при смене направлений вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Проведение лыжной подготовки начинается с изучения элементарных умений ходить на лыжах. И первые шаги обязательно в лесу, на лыжне протоптанной старшими ребятами, т. е. на хороших трассах.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Тактическая подготовка. При обучении тактики прохождения маршрута прежде все надо научить:

-планированию путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров -выбору пути движения между КП.

-как можно использование соперника при выходе на КП. Раскладке сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию и технике туризма.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и 2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдача нормативов по ОФП.

3. Медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования педиатром и врачами районной больницы или в физкультурном диспансере (если он есть).

Содержание программы

2 год обучения

Данный этап (этап углубленного разучивания действий) предусматривает выработку умений выполнять действия с необходимой четкостью. К концу этого этапа должны образоваться устойчивые навыки в выполнении изучаемых действий.

Отрабатываются детали, уточняются временные и пространственные характеристики, постепенно усложняющиеся действия.

Перед воспитанниками ставится задача целостного выполнения комплексных задач и отдельных действий. Большое внимание уделяется самоконтролю. Отрабатывается техника спортивного ориентирования. Знакомство с проведением спортивных соревнований и участие в соревнованиях различного ранга начиная со школьных до краевых. Ориентация на выполнение юношеских разрядов по спортивному ориентированию. Занятия рассчитаны на 6 часов в неделю.

Задачи данного этапа:

- *укрепление здоровья;*
- *повышения разносторонней физической и функциональной подготовленности;*
- *создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной и туристской подготовки;*
- *приобретение и накопление соревновательного опыта.*

На этапе формируются компетентности в умении:

- *самостоятельно планировать и соблюдать режим дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать режим питания;*
- *сознательно применять профилактические меры для недопустимости переутомления и заболеваний;*
- *применять технические действия в соревновательной практике;*
- *объяснять, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;*
- *адекватно оценивать свои действия и действия окружающих;*
- *использовать простейшие приемы самоконтроля: измерения веса,*

роста, частоты сердечных сокращений и т.д.

- использовать средства общей и специальной физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- подготовки и использования спортивного снаряжения для техники туризма и спортивного ориентирования;
- организовать и провести судейство соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.
- оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- применять полученные знания, умения и навыки в условиях соревновательной деятельности;
- в умении использования и применения полученных в процессе занятий спортом навыков для решения бытовых проблем.

Особенности реализации программы 2 года обучения

На 2 году обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая сочетается со специальной подготовкой. Ребята выбирают то направление в ориентировании, которое им больше нравится, где они хотели бы достигнуть больших результатов. Это или летнее спортивное ориентирование или зимнее или техника туризма. Возможно сочетание. Но тогда необходимо вносить корректировки в учебный план с учетом этих запросов.

В этот период необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок. Основной формой занятий остается игра, но это спортивно – тренировочная игра.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования и туризма в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в нашем крае. Охрана природы.

Люди, внесшие значительный вклад в издания карт, в проведении соревнований. Знакомство с традициями своего объединения.

Выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию. Краевая федерация по спортивному ориентированию.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятия о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях по спортивному ориентированию и технике туризма. Причины травм и их профилактика, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения. Вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложения шин при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию и технике туризма.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании, Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развития навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию и технике туризм

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях, ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Разъяснительная таблица штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Особенности судейства по различным видам.

1.7. Основы туристской подготовки.

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

2. Практическая подготовка.

2.1, 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

На данном этапе выделяется: два подготовительных периода, два соревновательных периода и, так как в этом возрасте ребята еще не могут сделать выбор между летним и зимним ориентированием. Подготовительные

периоды: с ноября по середину декабря, с середины марта по май месяц. Соревновательные периоды длится: с середины декабря месяца по середину марта, это зимний и с мая месяца по середину октября - летний. Переходный период с середины октября по ноябрь месяц.

2.3. Техничко–тактическая подготовка.

Основной задачей на данном этапе является формирование рационально временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется большое разнообразие средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спусков, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок, отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (подседанию, отталкиванию, активной постановке палок) Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона)

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Принимают участие в соревнованиях различного ранга по спортивному ориентированию по технике туризма, по ОФП и кроссу. Ориентир на выполнение 1 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Содержание программы

3 год обучения

В этот период нужно очень осторожно подходить к планированию нагрузок. В основном заканчивается формирование всех функциональных систем, высокая работоспособность детей в этот период часто может

привести к перегрузкам. Им очень хочется достичь высоких результатов, поэтому они недооцениваю своих возможностей, и стараются в большем объеме и интенсивности выполнять поставленные задачи. И часто критикуют преподавателя за то, что он не дает им позаниматься дополнительно. Поэтому планирование нагрузки проводится с учетом того, что ребенок еще ходит и в другие объединения (что особенно характерно для сельской школы), а также с учетом возрастных особенностей детей. Для девочек нагрузку немного меньше, занятия проводить желательно отдельно от мальчиков.

Особое внимание на этом этапе уделяем чтению рельефа карты. Развитию специальной выносливости. Больше внимания уделяется судейской подготовке и корректировке карт. Ребята учатся делать съемку местности и рисованию карт. Привлекаются при этом специалисты в данной области.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно – тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длительные перегоны между КП и большое расстояние от привязок до контрольного пункта).

Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор 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.

Сбивающие факторы, воздействия на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования и технике туризма. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

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

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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 годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно–тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

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 контроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию и туристских соревнований. Начальная судейская подготовка.

Организация соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции по спортивному ориентированию и технике туризма. Ожидаемое время победителя. Организация судейской страховки на дистанции. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполнения разрядов.

Медицинское обслуживание соревнований. Работа комендантской службы в подготовке и проведении слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Общие принципы и различия в судействе соревнований по различным видам туризма. Ситуации возникающие в процессе судейства , их разрешение.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена занимающихся ориентированием и техникой туризма. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье, и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применение лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка.

2.1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Из всего разнообразия физических упражнений способствующих развитию физической подготовки избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в тактике и технике.

Для воспитания скоростных и скоростно–силовых качеств используются упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Спринтерский бег во всех разновидностях.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанции, скорость их преодоления и продолжительность пауз зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП и соревновательный метод.

Лыжная подготовка направлена на знакомство с лыжным ориентированием.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствования координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Отрабатываются отдельные элементы ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Для развития тактического мышления надо постоянно создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Умение передвигаться по

местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико – тактического мастерства ориентировщика.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучению подседанию на одной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования и техники туризма отводится соревновательному методу.

2.4.Корректировка спорткарт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисования карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для ориентировщиков 3 года обучения в УТГ.

Учащиеся 3 –го года обучения в УТГ в течении сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 10-12 соревнованиях по ориентированию.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После каждого года обучения проводятся многодневные туристские мероприятия – походы, слёт, соревнования, туристский лагерь и т.п. В этих условиях и проверяются знания, полученные на занятиях в течение года.

Также после каждого года обучения занимающиеся в объединении должны выполнить нормативы по ОФП. Рост результатов хорошо прослеживается по мере участия воспитанников в соревнованиях различного ранга.

Переход из группы в группу производится по мере освоения умений по «Лестнице умений». Первые две ступени являются самими важными в процессе овладения навыками ориентирования. Это тот базис, на который будет опираться всё, что может быть получено в дальнейшем, благодаря опыту и оттачиванию техники ориентирования.

«Лестница умений» или обучение шаг за шагом.

Первая ступень Понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Вторая ступень

Линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;

- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным линейными ориентирами.

Третья ступень

Ориентирование на коротких этапах:- отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления:

- короткие этапы «нитки» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам:
- короткие этапы с тормозными ориентирами до и после КП.

Четвертая ступень

Точное ориентирование на коротких этапах:

- выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пролеганием, либо с грубым; -грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению в «мешок»;
- точное пробегание участков с хорошо различными ориентирами из одной группы (яма-яма, бугор-бугор) от одного к другому по заранее выбранному маршруту; -азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

Пятая ступень

Детальное чтение рельефа:

- пробегание отрезков из одной точки (радиально) с картой, на которой отсутствуют бергштрихи, до точечных ориентиров с последующим правильным указанием направлений склона и пониманием горизонталей; - «облизывание» крупных и средних хорошо заметных форм рельефа при движении по нарисованному на карте маршруту- «нитке»

Шестая ступень

Использование правильных технических приёмов:

- построить путь движения через обязательные ориентиры и полностью осуществить его:
- на соревновательной скорости оценить выгодность движения по рельефу (напрямик или в обход)
- на карте выбрать и осуществить более правильный маршрут из нескольких предложенных в соответствии с дорожной сетью. Формами рельефа, растительностью и проходимостью, различной насыщенностью участков карты ориентирами.

Седьмая ступень Сложные КП:

- грубое движение «в мешок» или до твердого ориентира, взятие точного азимута и подсчет шагов с сохранением направления.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1 год	01.09.2022 г.	31.05.2023 г.	36	144	144	4 раза в неделю по 45 мин.	Декабрь 2022 г., май 2023 г.	

Второй год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2 год	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	216	216	6 раз в неделю по 45 мин.	Декабрь 2023 г., май 2024 г.	

Третий год обучения

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
3 год	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	216	216	6 раз в неделю по 45 мин.	Декабрь 2024 г., май 2025 г.	

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование снаряжения и оборудования	Количество шт.
1.	Спальный мешок	15
2.	Рюкзак	15
3.	Палатка двухместная	6
4.	Коврики изоляционные	15
5.	Ведро туристские (комплект)	3

6.	Топор большой	2
7.	Компас	15
8.	Костровое оборудование	2
9.	Лопата саперная	2
10.	Газовая плитка	1
11.	Планшеты для карт для зимнего ориентирования	15
12.	Карты спортивные, физические, топографические, административные, атласы, схемы.	15
13.	Веревки для вязания узлов(d -3м)	20
14.	КП	20
15.	Компостеры	1
16.	Видеокамера	1
17.	Фотоаппарат	1
18.	Компьютер	1
19.	Видеопроектор Принтер цветной для печатания карт.	1

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Арзамасовым Сергеем Владимировичем, имеющим опыт работы в своем направлении более 10 лет, образование высшее, категория высшая.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации программы. Результаты образовательной деятельности отслеживаются в виде проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Формы оценки результативности:

- устный опрос, викторина, тестирование, письменное задание;
- участие в соревнованиях, конкурсах, муниципального, регионального, краевого уровня.

Оценка уровня теоретической подготовки:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и умение использовать специальную терминологию.

Оценка уровня практической подготовки:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- умение пользоваться специальным оборудованием, оснащением;
- качество выполнения практического задания;

- культура организации своей практической деятельности;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе.

Критерии оценки результатов образовательной деятельности:

Знание теории.

Высокий: дается полный ответ на поставленный вопрос.

Средний: допускаются незначительные ошибки.

Низкий: грубые ошибки при ответах, ответы на вопросы не даются.

Выполнение практических заданий.

Высокий: правильное и четкое выполнение задания полностью.

Средний: выполнение работы с незначительными ошибками, под контролем педагога.

Низкий: недостаточно четкое выполнение заданий, работа с помощью педагога.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очная.

Основной метод работы с детьми на первом этапе это игра. Играть нужно столько, сколько это возможно. На втором и третьем этапах, когда знания становятся прочными, вводится соревновательно - игровой метод, но с установкой лишь на высокое техническое выполнение всех приёмов. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, в классе, на полигоне, в лесу, в спортзале, на спортивной площадке.

Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно дать им удовольствие обучения новому и постоянный интерес. Вся тренировка должна быть приспособлена к уровню мотивации детей и к их возрастным особенностям.

Обучение основным навыкам работы с картой и компасом нужно проводить последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучению ориентированию детей появляется возможность глубже изучить другие предметы: географию, математику, биологию, историю, физику.

Информационное обеспечение

I. Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете.

0. Условные знаки спортивных карт.

1. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000, 1:25000.

2. Расчлененные спортивные карты.

3. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.

4. Спортивные цветные карты.

5. Основные узлы.

II. Рекомендуемая литература.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.1995, 48с.,ил.

2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 189с.
3. Глушко А. Условные знаки спортивных карт. – Кооператив «Спортсервис» 1989г.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., Физкультура и спорт», 1976г.
5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. – Таллин 1975г.
7. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. Методические рекомендации. Москва -1991г.
8. Наркевич Ф.В. Туризм – лучший отдых. – Издат. «Медицина» Москва - 1970г.
9. Организация туристских походов, путешествий и слетов юных туристов. Методические рекомендации в помощь учителю. Г. Абакан 1984г.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию
11. «Советы юному туристу» методические рекомендации для руководителей туристских кружков и походов школьников по родному краю. Г. Красноярск, 1990г.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М. Просвещение 1990.
13. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – Москва 1996.
14. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. – Москва. 1995г.
15. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
16. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
17. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 1983.
18. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
19. Богатое С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. -М.: Воениздат, 1982.
20. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов пед. институтов. -М.: Просвещение, 1983

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005

2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

Электронные книги:

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
3. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
4. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.

Приложения

Приложение 1.

В помощь педагогу при проведении игр.

Так как в ходе занятий делается больший упор на игровой способ обучения, который помогает развитию индивидуальных особенностей ребенка и поддержанию у него положительного эмоционального состояния.

Игровой метод приносит учащимся удовлетворенность своим соревновательным моментом, преодолением трудностей, встречающихся в ходе игры (нахождение КП, потеря ориентировки и нахождение правильного пути и т.д.) приносит радость побед и успехов, все это позволяет воспитывать уверенность в себе. Непременным условием здесь является здесь посильность игры, слишком трудная игра может привести к совершенно противоположному эффекту.

Игровой метод весьма близок к соревновательному методу. Различие состоит в том, что при соревновательном методе применяются основные упражнения

(т.е. кросс с ориентированием согласно правилам соревнований), а при игровом методе – подводящие упражнения.

Для игр можно применять различный и очень простой набор инвентаря. Это: карточки, набор карт. Могут быть: ленточки, пластилин, глина, спички, шишки, камушки, сучья в лесу и т.д.

Игры можно проводить в лесу (а их большинство). В помещении, как при изучении, так и при закреплении изученного материала. С компасом, без средств ориентирования, с картой, с компасом и с картой. Для закрепления и совершенствования техники и тактики, для развития памяти и внимательности.

При выборе игры прежде всего нужно учитывать возраст детей, а также:

- давно ли они занимаются спортивным ориентированием;
- какие задачи решаются на практическом занятии, т.в лесу;
- готовятся ли они к соревнованиям.

Э. Изоп разделил все игры по ориентированию на 5 групп.

1. По месту проведения (в помещении или на местности).
2. По виду бега (с данным направлением бега, бег по данным карты, бег по азимуту, бег по памяти и т. д.)
3. По применяемым средствам ориентирования(без применения средств ориентирования, с применением карты, применением компаса, с применением карты и компаса).
4. По выполняемой задаче(для совершенствования и закрепления техники, для совершенствования и закрепления тактики, игры для развития памяти) .
5. По характеру организации участников игры и определению победителей(командные или патрульные, индивидуальные, патрульно-командные, индивидуально-командные, командные).

.1.Лесные игры.

1.1. **Слалом между деревьями.** Выбирается участок густо залесеный с разнообразным рельефом и с разнообразными препятствиями. Обычно эти препятствия готовятся заранее. Игра проводится в виде эстафеты.

1.2.**Лесной футбол.** Произвольно выбираем ворота и играем в футбол между деревьями.

1.3. **Юные следопыты. (игра на внимание)** Задается маршрут длиной 300-400м. Пробегается всеми вместе. За время объяснения следующих действий, на маршруте устанавливаются дополнительные объекты, и вновь проходится маршрут. Кто больше заметит этих изменений и назовет их.

1.4. **Прятки в лесу.** Все делятся на две команды. Задается сектор в котором можно прятаться. Команде дается определенное время спрятаться. На поиски отправляется другая команда, которая тоже должна в течении определенного времени найти всех ребят спрятавшейся команды. Побеждает та команда, которая больше найдет игроков в течении отведенного времени. Игра проводится первое время вместе со старшими. А через 5-6 занятий в лесу маленькие больше не боятся прятаться самостоятельно.

Охотники за сокровищами. Руководитель игры рассказывает, что неподалеку в лесу спрятан предмет. Чтобы найти его, каждой группе вручается схема маршрута, кто первый найдет сокровище, тот и победит.

1.5. Нахождение номерков на время. Для игры берутся два квартала леса разделенные просекой или дорогой. Каждой команде дается по 30 номерков из цветной бумаги. У первой команде числа на номерках от 1-30, у второй от 31-60. После разъяснения правил игры командам дается время на расстановку номерков в своем секторе. По истечению времени игроки команд возвращаются на место старта.

Командам дается общий старт. Задачей является, нахождение в отведенное время для игры время, например за 30- 60 минут карточек с номерами противоположной команды и передать их руководителю. Если кто - либо из игроков опоздал на старт, то его команде за каждую начавшуюся минуту опоздания засчитывается одно штрафное очко, и высчитывается из общего числа набранных очков. Побеждает та команда, которая наберет большую сумму очков.

2. При изучении топографических знаков, сторон горизонта:

2.2. Игра «Знаковые эстафеты».

Участники игры делятся на две или три команды. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на стульях (или просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды, в одной группе карточки с названием условного знака, во второй – карточки с символами.

Ход игры: Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку свой Команды карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Второй участник бежит к стулу и находит во второй группе карточку с символами этого условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со стула карточки из первой группы и передает ее четвертому игроку и т. д. После того, как все команды закончили эстафету, руководитель проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо начисляем командам штрафные очки.

2.2. Игра «Знаки на карте»

Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Назвать по карте наибольшее количество условных знаков.

Задание 2. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, ям, микроямок, и других объектов.

Задание 3. Выяснить , отмечена на карте железная дорога, дамба, колодец, родник, забор и другие объекты.

Побеждает та команда которая справится быстрее с заданием.

2.3. Игра «Назови знак».

Все игроки садятся в круг за стол. Посередине стола лежат в одной стопке перевернутые карточки с символами условных знаков. По кругу, каждый берет из стопки карточку и называет знак. Карточка с правильно названным знаком забирается участником. Если участник не знает условный знак, то

карточка передается следующему по кругу, и он называет знак. Побеждает тот, кто больше наберет карточек.

Изучение сторон горизонта.

2.4. Игра «Встань в направлении севера».

Данные игры применяются для закрепления и проверке знаний при изучении сторон горизонта.

Занимающиеся встают в одну шеренгу. Ведущий говорит и показывает направления, например в той стороне юг. Участникам надо стать лицом на север. Побеждает тот, кто больше число раз, правильно повернётся на север.

2.5. Игра «Нарисуй фигуру».

Участникам выдаются листки в клеточку, карандаши и карточки с заданиями. Ребята обозначают стороны горизонта на листе и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго - запад».

2.6. Игра «Найди клад».

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 5 шагов на север, 10 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад», клад любые предметы. Получив карточку и взяв, компас ребята отправляются на поиски клада.

3. Игры на понимания масштаба.

3.1. Игра «Измеряй –ка»

Ребятам выдается карта с нанесенными КП. Задание: «Измерить», на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от вершины самого высокого холма до пересечения просек; от северного угла болота до микроямки и т.д.

3.2. Соревнование по измерению расстояний на карте.

Ребятам выдается карта с нанесенными на ней 10-20 КП. КП. обозначены без соблюдения очередности порядковых номеров.

Под рамкой на юге дается ее числовой масштаб. Руководитель называет порядковый номер задания и номера КП старта и финиша. Игрок записывает в следующую заранее подготовленную таблицу.

№ п/п	Стартовый КП	Финишный КП	Расстояние в мм	Расстояние в м	Ошибки в м.	Количество штрафных очков
1.						
2.						

Всего штрафных очков:

7										
Всего										
Место										

3.4 «Веерный звездный бег»

Играют в лесу. Старт размещается на месте пересечения просек. От старта в разных направлениях по просекам планируются по четыре ответвления длиной 50 – 300м, которые заканчиваются пунктами выдачи карт, обозначенными на местности. От каждой точки в разных направлениях размещаются 3-4 КП. КП маркируются на местности малыми знаками. Расстояние от КП до пункта выдачи карт должны составить 25-100м (в зависимости от навыков игроков местности – почвы, густоты растительного покрова ит.п.)

На каждом пункте выдачи карт выставляется кусочек картона, на котором написаны азимуты на КП и расстояния до них в метрах. Например:

Пункт выдачи карт №1.

КП 1 - 26° 46 м;

КП 2 - 65° 38 м;

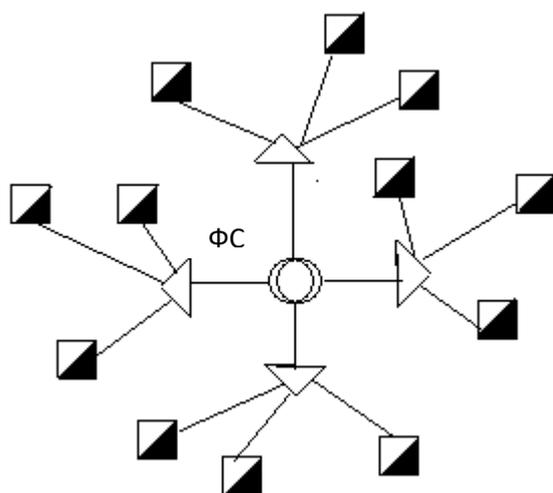
КП 3 - 316° 41м.

Игроки делятся на четыре патруля с одинаковым количеством членов (количество команд и пунктов выдачи карт одинаковое).

Патрули отправляются со старта одновременно каждый на свою дистанцию (ответвление). Достигнув пункта выдачи карт, команды должны посетить все КП соответственно за данным азимутом и расстоянием, записать их пароль и затем вернуться на старт. Руководитель игры засекает время секундомером и проверяет по паролям посещение КП.

После этого патрули стартуют снова, но по новым ответвлениям и т.д. до тех пор, пока со всех исходных точек не посетят все КП.

Побеждает патруль, суммарное время которого меньше других.



4. Диктанты по карте.

4.1. Участники игры получают одинаковые карты(в зависимости от возраста и подготовленности игроков- карты парка, лесопарка, карта с развитой дорожной сетью и т.д.) карандаши и иголки для отметки КП. Педагог или старший воспитанник называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли сего на карте, и диктует. «Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор до канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

4.2. На картах нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.

5. Игры на понимание «легенды» КП.

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих, как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

6. Игры на выбор пути движения между КП.

Участники игры получают одинаковые карточки с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают варианты движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают свои варианты пути и обсуждают вместе с педагогом, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения нанести заранее на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

7. Игры на запоминание маршрута между КП.

Играющие получают одинаковые карты с двумя КП, листки бумаги и карандаши. За определенное время (на пример одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем педагог собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть главные и второстепенные ориентиры на карте.

8. «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размером 2X 2 или 1X1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной- в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

9. Нанеси КП.

На некотором расстоянии (например 10-15м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

10. Карты на кубиках.

В игре используются 9 кубиков. Стороны их обклеиваются 6 различными картами. Игра снабжается (как и в детских кубиках) набором из шести карт подсказок. Хорошо подготовленные дети могут не использовать подсказку. Ребята собирают карты из кубиков на время.

11. Игра «Собери карту!»

Карта разрезана на кусочки. Здесь как и в случае с кубиками, начинающие могут использовать карты- подсказки(целые карты). Карту, для начинающих, разрезают на 10-12 частей. Для старших на 20-30.

II. Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности

Для спортивного ориентирования одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Данная группа игр и «игры в пути» в основном направлены на развитие у детей таких необходимых человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание.

Такие игры как:

- Игра со спичками (коробок со спичками всегда у туристов-ориентировщиков и игры со спичками тоже);
- Игра со словами («Виселица», «Синонимы», «Переставь буквы», «Напиши окончание слова»);
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд или ряд слов» и др.)
- Игры на внимание («Что пропало?» и др..)
- Логические задачи.

Известно, когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряется при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры, пожалуй, самые важные. Они помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

Это игры:

1. «Ваше мнение»

Один из игроков выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем, что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье

мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то угадывающий выходит, и игра повторяется.

1. «Перевоплощение»
2. «Рассказ наоборот». Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков - повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца, Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.
3. «Жесты», «Что бы это было, если бы...» и др.

Приложение 2.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (мальчики, юноши)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	5,0	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,4-	5,1-	4,8-5,6	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	5,8	5,5	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	5,9-	5,6-	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	6,3	6,0	6,3	6,0	6,0	5,6
			6,4- 6,8 6,9	6,1- 6,5 6,6				
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5	3,42	3,31	3,22	3,12	3,05	3,00
		4	3,43-	3,32-	3,23-	3,23-	3,06-	3,01-3,08
		3	4,04	3,51	3,44	3,43	3,23	3,09-3,16
		2	4,05-	3,52-	3,45-	3,44-	3,24-	3,17-3,23
		1	5,06	4,23	4,10	3,58	3,47	3,24и
			4,33-	4,24-	4,11-	3,59-	3,48-	более
			4,54	4,54	4,43	4,30	4,16	
			5,07и более	4,55и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более	
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,4
		4	7,6-	7,4-	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,0	7,8	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	8,1-	7,9-	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7- 8,1	7,4-7,7
		1	8,5	8,3	8,6	8,4и	8,2 и	7,8и
			8,6- 9,2 9,3и более	8,4- 8,8 8,9 и более	и более	более	более	более
4	Бег на месте 10	5	68 и более					
		4	58-67					

	сек. тах.	3	48-57					
	количество раз	2	38-47					
		1	37 и менее					
	Прыжок в длину с места	5	196	211	226	236	251	260
		4	181-	196-	211-225	221-235	236-	245-259
		3	195	210	196-210	206-220	250	231-244
		2	166-	181-	181-195	191-205	221-	215-230
		1	180	195	180	190	235	214
			151-	166-			206-	
			165	180			220	
		160	165			205		
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	13	15	18	21	25	28
		4	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-2	0-2	2и менее	3и менее	4и менее

Приложение 3.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (девочки, девушки)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,2
		4	5,7-	5,4-	5,1-	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,1	5,8	5,5	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,2-	5,9-	5,6-	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	6,6	6,3	6,0	6,48и	6,18и	5,88и
			6,7-	6,4-	6,1-	более	более	более
			7,1	6,8	6,5			
		7,28и	6,98и	6,68и				
		более	более	более				
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5	3,54	3,44	3,34	3,25	3,17	3,10
		4	3,55-	3,45-	3,35-	3,26-	3,18-	3,11-
		3	4,14	4,06	3,50	3,40	3,30	3,19
		2	4,15-	4,07-	3,51-	3,41-	3,31-	3,20-
		1	4,37	4,28	4,10	3,58	3,47	3,32
			4,38-	4,29-	4,11-	3,59-	3,48-	3,33-
			5,06	4,54	4,33	4,18	4,05	3,49
			5,078	4,558	4,348	4,198и	4,068и	3,508и
		и	и	и	более	более	более	

			более	более	более			
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5
		4	7,8-	7,6-	7,2-	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,2	8,0	7,7	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	8,3-	8,1-	7,8-	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	8,7	8,5	8,3	8,8и	8,38и	8,08и
			8,8-	8,6-	8,4-	более	более	более
			9,2	9,0	8,9			
		9,3и	9,1и	9,0и				
			более	более	более			
4	Бег на месте 10 сек. max. количество раз	5	68 и более					
		4	58-67					
		3	48-57					
		2	38-47					
		1	37 и менее					
	Прыжок в длину с места	5	196	211	226	236	251	260
		4	181-	196-	211-	221-	236-	245-
		3	195	210	225	235	250	259
		2	166-	181-	196-	206-	221-	231-
		1	180	195	210	220	235	244
			151-	166-	181-	191-	206-	215-
			165	180	195	205	220	230
	160	165	180	190	205	214		
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	13	15	18	21	25	28
		4	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-2	0-2	2и	3и	4и
					менее	менее	менее	

Приложение 4.

Тестовый контроль в спортивном ориентировании.

Тест для сравнения результатов спортсменов-ориентировщиков 12-16 лет. Тест позволяет оценить и динамику развития физических и технических качеств ориентировщика (на любом уровне и в любой возрастной группе).

Тестирование проводится по трём направлениям:

1. Гладкий бег(кросс)
2. Гладкий бег(кросс) с отметкой.
3. Бег по дистанции ориентирования в заданном направлении. Для проведения тестов по пункту 1 и 2 выбирается произвольный круг (например 500метров) с мягким грунтом (полевая, лесная тропа, тропинка или парковый лес) без набора высоты. Для каждой возрастной группы предлагаются свои параметры.

Например:

ЮД 12-2км

ЮД14 -4км

ЮД -16 -6км.

Для тестирования по кругу 2 на этом же кругу устанавливается определенное количество средств отметки на различном расстоянии друг от друга. Например

ЮД 12-2км, 8 средств отметки;

ЮД14 -4км, 16 средств отметки;

ЮД -16 -6км, 24 средств отметки.

Таким образом, посредством этих тестов можно сравнивать, каковы затраты времени на отметку.

При тестировании по пункту 3 подбирается местность так, чтобы она была легко пробегаема, без набора высот и спортсмен мог набрать тот же километраж, что и в пункте 1 и 2. Количество контрольных пунктов со средствами отметки тоже должно соответствовать пункту2;

ЮД 12-2км, 8 КП;

ЮД14 -4км, 16 КП;

ЮД -16 -6км, 24 КП.

Бег должен проходить преимущественно по грунту, без использования дорог и троп.

Использование в тренировочном процессе таких тестов позволяет проследить, какие качества и как развиты у спортсмена, над чем следует работать. Систематическое их проведение и систематизирование результатов позволяет постоянно контролировать учебно- тренировочный процесс и иметь возможность сравнивать результаты своих воспитанников с результатами спортсменов из других регионов.