

Муниципальная бюджетная общеобразовательное учреждение "Средняя школа№21"

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседаниипедагогического советаПротокол № 15от 29.08.2023 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ "Средняя школа № 21"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. Г. ВасцынаПриказ № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Туристско-краеведческой направленности**

**«*Спортивное ориентирование*»**

**Возраст обучающихся:** *9-12*

**Срок реализации:** *1*

**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:

*Учитель физической культуры*

*Шалгомова Ильмира Шамилевна*

г. Ульяновск, 2023 г.

**Содержание**

[1. Комплекс основных характеристик программы 3](#_Toc115363892)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc115363893)

[1.2. Цель и задачи программы 5](#_Toc115363894)

[1.3. Планируемые результаты освоения программы 5](#_Toc115363895)

[1.4. Учебный план 5](#_Toc115363896)

[1.5. Содержание учебного плана 6](#_Toc115363897)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий 8](#_Toc115363898)

[2.1. Календарный учебный график 8](#_Toc115363899)

[2.2. Формы аттестации/контроля 10](#_Toc115363900)

[2.3. Оценочные материалы 10](#_Toc115363901)

[2.4. Методическое обеспечение программы 10](#_Toc115363902)

[2.5. Условия реализации программы 10](#_Toc115363903)

[2.6. Воспитательный компонент 11](#_Toc115363904)

[3. Список литературы 12](#_Toc115363905)

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "Средняя школа №21";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Средняя школа №21"*;*

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Средняя школа №21"*;*

**Уровень освоения программы**: базовый

**Направленность (профиль):** туристическо-краеведческий

**Актуальность программы:**

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

**Отличительные особенности программы**:

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

**Новизна программы**:

Новизна программы состоит в использовании новейших технологий и приспособлений (чипирование, электронные маршруты и т.п), которые дают возможность ребятам проявить свои знания и умения в современном ориентировании. С помощью них эффективней решаются задачи на сообразительность в упражнениях по топографии, соревнованиях на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Адресат программы****:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9-12.

Учащиеся в возрасте 9-12 лет, заинтересованные в спортивной деятельности. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. В учебное объединение дети принимаются по желанию без какой-либо специальной подготовки. В состав объединения принимаются обучающиеся основной медицинской группы, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям спортом.

**Наполняемость группы**: 5-12

**Объем программы:** 144 часа

**Срок освоения программы**: 1

**Форма(ы) обучения**: Очная
 **Режим занятий:** 2 раза в неделю по два часа

**Особенности организации образовательного процесса:**

-теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
-практическое занятие: тренировка, мастер-класс, зачет;
- выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление из здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе занятий спортивным ориентированием.

**Задачи программы**:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
-Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
-Умение ориентироваться по карте и компасу,
-Умение оказывать первую медицинскую помощь,
-Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

**Метапредметные результаты:**

-Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
-Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
-Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
-Использование знаково- символических средств представления информации.
-Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**Личностные результаты:**

-Формирование следующих умений.
-Формирование чувства гордости за свою родину.
-Формирование бережного отношения к природе.
-Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
-Развитие самостоятельности.
-Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

## **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| План | Наименование темы | Всего часов | Теория |  Практика | Формы занятий | Формы контроля |
| 1. **Введение**
 | **2** |  |  |  |  |
|    | Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ резуль­татов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.  |  | 2 |  | лекция | беседа |
| Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год.  |  |  |   | лекция | беседа |
| 1. **Техника безопасности**
 | **4** |  |  |  |  |
|   | Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникно­вения пожаров. |  | 2 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители). |   |   | 2 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| 1. **Обзор развития ориентирования**
 | **4**  |   |  |  |  |
|   | Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ высту­плений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.  |   |  4 | - | лекция | беседа |
| **4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка** | **4** |  |  |  |  |
|   | Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.  |   | 2  |  | лекция | беседа |
|   | Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований. |  |  | 2 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию**  |  **6** |  |  |  |  |
|   | Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревно­ваниям. Спортивное поведение. |  | 2 |  | лекция | беседа |
|   | Общие положения правил по спортивному ориентированию;права и обязанности участников сорев­нований;виды соревнований;способы проведения соревнований;критерии допуска к соревнованиям. |  |  | 4 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **6. Снаряжение ориентировщика** | **4** |  |  |  |  |
|   | Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных заня­тий на местности. |  | 2 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования. |  |  | 2 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **7. Правила соревнований по другим видам спорта** | **4** |  |  |  |  |
|   | Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования. |  | 2 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Основные положения правил соревно­ваний;правила организации и проведения со­ревнований;разрядные требования. |  |  | 2 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **8. Общая физическая подготовка** |  **36** |  |  |  |  |
|   | Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работо­способности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, ин­дивидуализации в процессе тренировки. |  | 10 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. |  |  | 26 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|  | **Итого**  | **64** | **26** | **38** |  |  |
| 2 модуль |
| **1. Техническая подготовка** | **14** |  |  |  |  |
|   | Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, на­правления, чтение карты). |  | 4 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение кар­ты «по большому пальцу».Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности па­рами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с по­мощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, зад­них). Отметка на КП. Уход с КП. |  |  | 10 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **2. Тактическая подготовка** | **14** |  |  |  |  |
|   | Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. |  | 4 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», парал­лельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника. |  |  | 10 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **3. Контрольные нормативы** | **2** |  |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. |  | - | 2 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **4. Участие в соревнованиях** | **8** |  |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.  |  | - | 8 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **5. Краеведение** | **8** |  |  |  |  |
|   | Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полез­ные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и живот­ный мир.  |  | 4 |  | лекция | беседа |
|   | Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интерес­ные природные объекты. |  |  | 4 | лекция | беседа |
| **6. Психологическая и морально-волевая подготовка** | **10** |  |  |  |  |
|   | Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и со­ревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ори­ентирования. |  | 4 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. |  |  | 6 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **7. Основы туристской подготовки** | **16** |  |  |  |  |
|   | Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для по­ходов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. |  | 2 |  | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
|   | Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). |  |  | 14 | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| **Итого часов** | **80** | **18** | **62** |  |  |
| **Всего часов за год** | **144** | **44** | **92** |  |  |

## **Содержание учебного плана**

*Теоретические занятия*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ резуль­татов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основ­ных форм дополнительного образования на год.

*Практические занятия*

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, пока­занных в течение сезона.

*Учащиеся узнают:*

Место и время проведения занятий объ­единений дополнительного образования;

результаты занятий за прошедший се­зон и задачи на новый учебный год.

*Учащиеся научатся:*

коллективно участвовать в планирова­нии деятельности объединения;

совместно участвовать в творческих де­лах;

подводить итоги собственных достиже­ний

Техника безопасности

*Теоретические занятия*

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникно­вения пожаров.

*Практические занятия*

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

*Учащиеся узнают:*

Правила пожарной безопасности; необходимые действия при обнаруже­нии первых признаков пожара (задымле­ние, запах горения, повышение темпера­туры и т.д.);меры предосторожности при обраще­нии с огнем; причины возникновения пожаров.

*Учащиеся научатся:*

Пользоваться первичными средствами пожаротушения; оказывать первую помощь пострадав­шим.

Обзор развития ориентирования

*Теоретические занятия*

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ высту­плений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

*Учащиеся узнают:*

достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;

перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Учащиеся научатся:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

*Учащиеся узнают:*

Причины утомления; профилактические средства, направ­ленные на предотвращение перетренированности; объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспо­собность, настроение; основы спортивного массажа.

*Учащиеся научатся:*

*-* выполнять простейшие приёмы масса­жа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

*Практические занятия*

*Учащиеся узнают:*

общие положения правил по спортивному ориентированию; права и обязанности участников сорев­нований; виды соревнований; способы проведения соревнований;

критерии допуска к соревнованиям.

*Учащиеся научатся:*

соблюдать права и обязанности участ­ников соревнований; соблюдать нормы спортивного поведе­ния как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

*Теоретические занятия*

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

*Практические занятия*

*Учащиеся узнают:*

основные положения правил соревно­ваний; правила организации и проведения со­ревнований; разрядные требования.

*Учащиеся научатся:*

*-* участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

*Теоретические занятия*

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

*Практические занятия*

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

*Учащиеся узнают:*

вспомогательное снаряжение; лыжное снаряжение; личное снаряжение;

снаряжение для проведения трениро­вочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компо­стеры, маркировка трасс.

*Учащиеся научатся:*

-участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умы­вания, места для забора воды).

Общая физическая подготовка

*Теоретические занятия*

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работо­способности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, ин­дивидуализации в процессе тренировки.

*Практические занятия*

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

*Должны знать:*

специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвиж­ные игры и эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на разви­тие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

*Учащиеся научатся:*

передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, по­вороты, подъёмы, спуски и торможения;

владеть приёмами техники бега; плавать и удерживаться на плаву; выполнять стандартный набор гимна­стических упражнений.

Tтехническая подготовка

*Теоретические занятия*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, на­правления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

*Практические занятия*

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение кар­ты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности па­рами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с по­мощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, зад­них). Отметка на КП. Уход с КП.

*Учащиеся узнают:*

Технические приёмы: грубый азимут, точны азимут, линейное ориентирова­ние, точечное ориентирование; понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления; характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

*Учащиеся научатся:*

Правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (ша­гами, по времени, визуально); двигаться по азимуту; определять и контролировать направ­ление с помощью карты и компаса; выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты; использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти; читать карту с одновременным слежением за местностью; контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте; выполнять действия по выходу на КП; различных привязок (последних, задних, дополнительных);аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

*Теор*е*тические занятия*

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

*Практические занятия*

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», парал­лельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

*Учащиеся узнают:*

Характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы; влияние скорости бега на качество ори­ентирования; характеристику действий при прохож­дении дистанции.

*Учащиеся научатся:*

грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию:

* параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и да­лее по всей дистанции;
* параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета;
* характер местности — для подбора оде­жды и обуви;
* стартовые параметры —для правильно­го выбора времени и места для размин­ки, места для размещения одежды;
* параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;
* сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного вы­бора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
* стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

*Практические занятия*

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

*Учащиеся узнают:*

методы проведения (зачет, соревнова­ния); нормативные требования.

*Учащиеся научатся:*

выполнять нормативы по общей и спе­циальной физической подготовке; выполнять теоретические и практиче­ские и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.

*Учащиеся узнают:*

положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на марки­рованной трассе;

действия участников в аварийной ситу­ации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Учащиеся научатся:*

закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

*Теоретические занятия*

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полез­ные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и живот­ный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интерес­ные природные объекты.

*Учащиеся узнают:*

географическое положение края; геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы; растительный и животный мир, заповедные места; историю, хозяйство, культуру; интересные объекты природы.

*Учащиеся научатся:*

рассказать о географическом положе­нии края; посещать экскурсионные объекты горо­да; принимать участие в краеведческих ви­кторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

*Теоретические занятия*

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и со­ревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ори­ентирования.

*Практические занятия*

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

*Учащиеся узнают:*

особенности проявления волевых ка­честв в зависимости от индивидуального
характера; методы и средства развития волевых качеств; понятие «утомление»;

*Учащиеся научатся:*

утомления на качество ориен­тирования.

*Должны уметь:*

по возможности преодолевать объектив­ные и субъективные трудности в трениро­вочном и соревновательном процессе; выполнять комплекс самоподготовки к старту; выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Основы туристской подготовки

*Теоретические занятия*

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для по­ходов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

*Практические занятия*

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

*Учащиеся узнают:*

-правила хранения продуктов в полевых условиях;

- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов

- принципы составления меню для похо­дов и соревнований.

*Учащиеся научатся:*

составлять меню, график дежурств; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях; организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудова­ние костра, кухни, места для умывания и заборе воды, заготовка и хранение дров; пользоваться топором и двуручной пи­лой; организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха; организовывать дневки (досуг, игры, развлечения); убирать места привалов и биваков, ак­тивно участвовать в общественно полез­ном труде.

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

*Учащиеся узнают:*

-маршрут туристского путешествия;

-цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

-правила поведения и техника безопас­ности;

-контрольные сроки проведения путе­шествия;

-границы полигона

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **Календарный учебный график**

**Место проведения:** учебная аудитория, городской парк, стадион, лесной массив, спортивный зал

**Время проведения занятий:** четверг с 16.15 до 18.00. Суббота с 9.00 до 11.00

**Год обучения:** 2022/2023 уч.г.

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 72

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 64 часов**

 **2 полугодие –80 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Месяц** | **Число**  | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Тема**  | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | сентябрь |  |  | лекция | 2 | Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **2** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Страховочная система. Рукавицы. Каска. Обувь. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **3** | сентябрь |  |  | лекция | 2 | Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **4** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | Спортивный зал 21 школа | Сдача контрольных нормативов  |
| **5** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Соревнования по спортивному ориентированию и по пешеходному туризму | Парк 40-лет ВЛКСМ | Контрольное занятие |
| **6** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **7** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **8** | сентябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Соревнования по спортивному ориентированию. | Спортивный зал 21 школа | Сдача нормативов |
| **9** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию. | Винновская роща | Контрольное занятие |
| **10** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Спортивный лабиринт | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **11** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие  |
| **12** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **13** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Полигоны по спортивному ориентированию. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **14** | октябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Совершение пешеходных походов по территории родного края. | Ундоры  | Контрольное занятие |
| **15** | октябрь |  |  | Лекция | 2 | Краткие сведения о спортивном ориентировании Топографическая карта. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **16** | ноябрь |  |  | Лекция | 2 | Условные знаки спортивной карты. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **17** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП-ОРУ. Силовая тренировка. Отжимания подтягивания. | Спортивный зал 21 школа | Сдача нормативов |
| **12** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Изучение прохождение этапов спортивного ориентирования. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **19** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОРУ. Круговая тренировка СФП. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **20** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования | Лесной массив “Репище” | Контрольное занятие |
| **21** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **22** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП-ОРУ. Силовая тренировка. Условные знаки спортивных карт. | Спортивный зал 21 школа | Тестбеседа |
| **23** | ноябрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Спортивные игры. Спортивный лабиринт. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **24** | декабрь |  |  | Практическое занятие | 2 | СФП. Упражнения на концентрацию внимание. | Спортивный зал 21 школа | Тест беседа |
| **25** | декабрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **26** | декабрь |  |  | Лекция  | 2 | Полигоны по спортивному ориентированию. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **27** | декабрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования. | Спортивный зал 21 школа | беседа |
| **28** | декабрь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП - Тестирование сдача нормативов. | Спортивный зал 21 школа | Сдача нормативов |
| **29** | декабрь |  |  | Лекция | 2 | Профилактика опасности в походе. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **30** | декабрь |  |  | Практическое занятие | 2 | Школьный этап сдача норм ГТО. Тестирования по условным знакам. | Спортивный зал 21 школа | тест Контрольное занятие |
| **31** | декабрь |  |  | комбинированное | 2 | Доврачебная помощь оказания первой медицинской помощи при ожоге, укусе змей. ОФП. | Спортивный зал 21 школа | Тест. Контрольные упражнения |
| **32** | декабрь |  |  | комбинированное | 2 | Спортивные игры. Подвижные игры. Подведение итого за полугодие | Спортивный зал 21 школа | беседа |
| **2 модуль** |
| **1** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | Лыжный поход. Изучение ландшафта родного края. | Парк Победы | Контрольные упражнения |
| **2** | январь |  |  | комбинированное | 2 | Вводный инструктаж. Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **3** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования | Парк 40-лет ВЛКСМ | Контрольное занятие |
| **4** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **5** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию | Северный венец | Контрольные упражнения |
| **6** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **7** | январь |  |  | Практическое занятие | 2 | Прохождение дистанции по спортивному ориентированию | Стадион “Заря” | Контрольное занятие |
| **8** | февраль |  |  | Практическое занятие | 2 | Круговая тренировка.Спортивные игры. Силовая тренировка. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **9** | февраль |  |  | лекция | 2 | Полигоны по спортивному ориентированию. Парки города Ульяновска.  | Спортивный зал 21 школа | тестбеседа |
| **10** | февраль |  |  | Практическое занятие | 2 | Круговая тренировка.Спортивные игры. Силовая тренировка. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **11** | февраль |  |  | лекция | 2 | Полигоны по спортивному ориентированию. Типы лесов Ульяновской области.  | Спортивный зал 21 школа | тестбеседа |
| **12** | февраль |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – ОРУ тестирование сдача нормативов. | Спортивный зал 21 школа | Контрольные упражнения |
| **13** | февраль |  |  | Практическое занятие | 2 | Спортивный лабиринт. Виды спортивного ориентирования. | Спортивный зал 21 школа | Тест беседа |
| **14** | февраль |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного ориентирования. | Стадион “Заря” | Контрольное занятие |
| **15** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Полигоны по спортивному ориентированию. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **16** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | Мини-соревнования по спортивному ориентированию в зале. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **17** | март |  |  | Комбинированное  | 2 | Групповое снаряжение подготовка к походу. ОФП и СФП. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **18** | март |  |  | Лекция  | 2 | Питание в походе. Меню. Раскладка, Перекус. Приготовление пищи на костре. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **19** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – ОРУ. Эстафеты. | Спортивный зал 21 школа | Контрольные упражнения |
| **20** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | Мини-соревнования по прохождение этапов спортивного туризма. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **21** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Техническая подготовка спортсменов ориентировщиков | Спортивный зал 21 школа | ТестКонтрольные упражнения |
| **22** | март |  |  | Комбинированное  | 2 | Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **23** | март |  |  | Практическое занятие | 2 | Полигоны по спортивному ориентированию. Прохождение учебных дистанции разного вида. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **24** | апрель |  |  | лекция | 2 | Условные знаки. Классификация условных знаков. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **25** | апрель |  |  | Практическое занятие | 2 | Личное прохождение этапов спортивного туризма. | Спортивный зал 21 школа | Контрольные упражнения |
| **26** | апрель |  |  | Комбинированное  | 2 | Доврачебная помощь. Простейшие способы переноски пострадавшего. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **27** | апрель |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП – ОРУ. Силовая тренировка. Чтение карт на бегу. | Спортивный зал 21 школа | Контрольные упражнениятест |
| **28** | апрель |  |  | Комбинированное | 2 | Разбор дистанций прошедших стартов по ситуации. ОФП. | Спортивный зал 21 школа | Контрольные упражнениятест |
| **29** | апрель |  |  | Практическое занятие | 2 | Спортивный лабиринт. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **30** | апрель |  |  | Практическое занятие | 2 | Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **31** | апрель |  |  | Практическое занятие | 2 | Туристическая полоса препятствий. Условные знаки. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **32** | апрель |  |  | Комбинированное | 2 | Спортивные игры. Задания на развитие зрительной памяти. Занимательная таблица Шульте. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **33** | май |  |  | Лекция  | 2 | Компас – лучший друг ориентировщика. Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |
| **34** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | Соревнования по спортивному. ориентированию. | П. Красная речка | Контрольное занятие |
| **35** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | ОРУ и СФП. Разбор дистанции прошлых стартов. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **36** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Задания на зрительную память. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **37** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | ОФП и СФП. Спортивные и подвижные игры. Контрольный тест по условным знакам. | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **38** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал 21 школа | Сдача нормативов |
| **39** | май |  |  | лекция | 2 | Устройства бивака.  | Спортивный зал 21 школа | тест |
| **40** | май |  |  | Практическое занятие | 2 | Инструктаж для проведения учебных сборов. Подведение итогов года. | Спортивный зал 21 школа | Контрольное занятие |

## **Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:***

соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, портфолио,

**Особенности организацииаттестации/контроля:**

В начале обучение проводиться входная диагностика, сдача спортивных нормативов.

## **Оценочные материалы**

Формы и критерии оценки результативности определяться самим педагогом в его дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе таким образом, чтобы можно было определить уровень результативности каждого обучающегося: высокий, средний или низкий.

## **Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы**:

• учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
• библиотечная учебно-методическая литература;
• учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палат-ки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
• комплект учебных топографических карт;
• условные знаки спортивных и топографических карт;
• карточки для контроля ЗУН;
• дидактический (раздаточный) материал;
• разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
• разработаны топографические задачи;
• разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».
У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.
В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.
 Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.
Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, являет-ся создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения обеспечение его постоянного функционирования.

**Методики и технологии:**

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

 В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.
 Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия. .

 Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

**Краткое описание работы с методическими материалами**:

 1. Вводное занятие.
 Чем будет заниматься по дополнительной программе «Спортивное ориентирование». Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирование в труде, в бою и на отдыхе (примеры из жизни).
 Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материал необходимые для занятий.

 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщиков.
Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требование к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Краткий обзор возникновение спортивного ориентирование в России и за рубежом.

 3. Гигиена спортивной тренировки.
 Режим дня при занятиях физической культуры и спортом. Личная гигиена. Режим дня. Режим питания. Процедура закаливания. Санитарно- гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение
 Практическое занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность и потоотделение и общие состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травм.

 4. Топографическая подготовка. Спортивная карта.
 Определение топографической карты. Топографическая и географические карты. Значение карт для путешественников . значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Строение карт. Обращение карт в походе.
 Крупно и мелкомасштабные карт. Что такое масштаб. Виды масштабов. преобразование числового масштаба в натуральные. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте . знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики. Группа знаков(Приложение 1). Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков, объяснение знаков.
 Определение азимута и линий на карте.
 Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со времени, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральные, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметическому и с помощью плоских бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояние участков заданного маршрута на карте, выразить расстояние во времени движение участков. Зарисовка в тетрадях топографических знаков и знаков легенд(Приложение 2). Опознавание 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 пункт, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, искусственные объекты . метод изображение на карте
Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепления материала (эстафета, челночный бег с заданиями в спортивном зале).

1. 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,

 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, Ю3, С3, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ н 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 н т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, Ю33 п т. д.) и показать дугой вели-чину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а за-тем 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 учащимся под наблюдением руководителя 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 микро глазомер 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 приложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определенные азимута на солнце в разное время дня.
 Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определение 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 (берг-штрихи). 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. Обязанно-1п 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 под-готовки. 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 подгоовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

## **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-12 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Учебные плакаты
4. Секундомеры электронные
5. Часы
6. Аптечка  медицинская в упаковке
7. Перчатки
8. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
9. Мячи набивные
10. Скакалки
11. Канцелярские принадлежности
12. Канат
13. Веревочная лестница
14. Турники
15. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
16. Контрольные пункты тренировочные
17. Фонари налобные
18. Держатель легенды для спортивного ориентирования
19. Флажки ограждения
20. Стол складной
21. Стулья туристические раскладные со спинкой
22. Очки защитные
23. Планшеты для карт
24. Компасы: планшетные, спортивные на палец
25. Шатер туристский
26. Курвиметр- измеритель
27. Жилеты судейские
28. Генератор бензиновый
29. Освещение старта-финиша-кп для ночного ориентирования
30. Палатки
31. Газовые плитки
32. Стол складной
33. Умывальник походный

**Информационное обеспечение** **программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Ссылка** | **Область применения** |
| Сайт Федерации спортивного ориентирования Ульяновской области | https://ul-orient.ru/ | Используется для поиска необходимой информации соревнований Ульяновской области |
| Сайт Федерации спортивного ориентирование Российской Федерации | https://rufso.ru/ | Используется для поиска необходимой информации о соревнований Всероссийского уровня, нормативно-правовые документы для спортивного ориентирования. |

**Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы**

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.

**Задачи воспитательной работы**

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.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, здоровье сберегающее воспитание, экологическое воспитание

**Формы воспитательной работы**

беседа, лекция, экскурсия, прогулка, спортивная игра,

**Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, упражнение, соревнование, поощрение, наблюдение, анализ результатов деятельности,

**Планируемые результаты воспитательной работы**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно- оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование» обучающиеся
Должны знать:
• значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления,
закаливания;
• место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.
Должны уметь:
• коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Задачи** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| 1 | Поход выходного дня | Формирование экологической культуры, сплочение команды и общение. | Очная | Октябрь |
| 2 | Лыжный поход | Общение и сплочение коллектива | Очная | Январь |
| 3 | Поход выходного дня | Изучение ландшафта и природы родного края | Очная | Март |
| 4 | Учебно-тренировочные полевые сборы | Формирование экологической культуры, общение, сплочение команды, использование полученных умений и навык, изучение природы родного края | Очная | Июнь |
| 5 | Принятия участие в областных и городских соревнования по спортивному ориентированию | Для применения на практике полученных умений и навыков. Выполнений спортивных разрядов. | Очная  | В течение всего учебного года |

# Список литературы

**для педагога:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Вяткин Л.А., Немытов Д.Н., СидорчукЕ.В. Туризм и спортивное ориентиро-вание//учебное пособие.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М..: ЦДЮТур, 1997.
13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физ¬культура и спорт, 1984.
14. Моргунова Т.В, Обучающие тесты по спортивному ориентированию//учебное пособие; -Из-во «Советский спорт», 2002г.
15. Интернет ресурс: https://infourok.ru/
16. Интернет ресурс: https://www.gto.ru/
для обучающихся

**для обучающихся:**

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК,

1998.-10-15с.

2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.

3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.

4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.

5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

**для родителей (законных представителей):**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.

2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.

3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.

4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

**Публичное название:** спортивное ориентирование

**Краткое описание:**
Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней тренировки.