

Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Рекомендовано
методическим советом
Протокол № 3
от «27» августа 2020 г.

Принято
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № 3
от «27» августа 2020 г.



Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»

Р.В. Попов

Приказ № 24 от «01» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«Туризм и спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Попов Руслан Вячеславович

г.Ковров
2020г.

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Пояснительная записка	
1.1	Актуальность программы	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3	Адресат программы	5
1.4	Уровневость	6
1.5	Формы обучения и режим занятий	7
1.6	Сроки реализации программы	7
1.7	Планируемые результаты	8
2	Содержание программы	
2.1	Учебный план 1-го года обучения	9
2.2	Содержание учебного плана 1-го года обучения	10
2.3	Учебный план 2-го года обучения	13
2.4	Содержание учебного плана 2-го года обучения	14
2.5	Учебный план 3-го года обучения	18
2.6	Содержание учебного плана 3-го года обучения	19
2.7	Образовательные и учебные форматы	22
2.8	Система оценивания	23
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение	24
3.2	Учебно-методическое обеспечение	25
	Список литературы	26

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Спортивное ориентирование в прошлом одна из дисциплин спортивного туризма, включающая в себя поиск контрольных пунктов с использованием карты и компаса. Для того, чтобы стать ориентировщиком необходимо пройти многолетние этапы овладения «лесными» видами спорта с использованием спортивных карт, таких как: спортивное ориентирование, спортивный туризм.

Занятие спортивным ориентированием и туризмом способствует всестороннему развитию личности детей и подростков. Оно направлено на совершенствование их интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности в природной среде, решения практических задач индивидуально и в коллективе. Физкультурно-спортивная деятельность включает нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, расширяет кругозор, содействует умственному развитию учащихся, способности их принимать и реализовывать практические решения в экстремальных ситуациях, укрепляет их здоровье, способствует непосредственной связи обучающихся с окружающей природой и социальной средой.

Практическая ценность «лесных» видов спорта, их прикладное значение выходят за рамки собственно спортивной деятельности. Это эффективное средство экологического воспитания и образования обучающихся, освоение основ обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях, познание человеческих возможностей, расширение краеведческого, географического и исторического кругозора, воспитание у детей целеустремлённости, трудолюбия, внимания, чувства взаимопомощи, развитие у каждого ребёнка творческих способностей через ситуации, требующие нестандартных решений, через возможность реализовать себя в различных видах спорта.

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов и Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Она основана на следующих документах и материалах:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172 -14) от 04.07. 2014 № 41
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

Регионального и муниципального уровня:

- Закон Владимирской области от 12.08.2013 года N 86-ОЗ «Об образовании во Владимирской области».
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Программа составлена на основе типовых программ «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей (Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.) и «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2009г.). Программа скорректирована с учетом специфики работы и материальной базы учреждения дополнительного образования, природных климатических условий, и согласно установленной сетки часов

Программа является **модифицированной**, а по функциональному предназначению – учебно-познавательной.

Новизна программы заключается в том, что она построена с учетом современных запросов общества и интересов обучающихся, а также в том, что вместо репродуктивного обучения («Я говорю – ты слушаешь») проводится обучение, при котором главное не только получение определенных знаний и навыков, но еще и развитие личности ребенка, в первую очередь ответственного, смелого человека. Обучение в данном случае является развивающим, при котором главное – развитие самостоятельного мышления ребенка, умения вести себя в сложной критической ситуации и нести социальную ответственность.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: Развитие личности детей и подростков, здоровья и положительной социализации, гражданско-патриотическое и экологическое воспитание, подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах РФ, профессиональная ориентация посредством овладения знаниями картографии, физиологии, умениями и навыками ориентирования на местности, организации тренировочного процесса, действий в экстремальных ситуациях, выживания в природной среде.

Задачи:

Личностные:

- воспитание самостоятельной, уверенной в себе личности через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- воспитание ответственности и дисциплинированности.
- развитие способности к коллективной творческой деятельности;
- воспитание экологического сознания;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- формирование гражданской позиции, патриотизма;

Метапредметные:

- развитие осмысленного творческого подхода к решению проблемных задач;
- развитие адаптивных способностей к окружающим условиям;
- развитие пространственного мышления;
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

Предметные:

- обучение организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- обучение ориентированию на местности;
- обучение практике планирования, построения маршрутов;
- организация быта в различных условиях;
- познание природы, истории и культуры родного края, России.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3 Адресат программы.

Программа рассчитана на возрастную категорию учащихся от 8 до 18 лет (разновозрастные группы).

На обучение по программе зачисляются дети, имеющие разрешение врача-педиатра.

1.4 Уровневость.

Первый год обучения рассчитан на учащихся 8 -14 лет. Он включает в себя освоение учащимися простейших навыков по туризму: укладки

рюкзак, техники передвижения на пешем маршруте с рюкзаком, техники страховки, организации быта. Учащиеся узнают, какими бывают туристские походы и к чему они должны быть готовы на маршруте похода, осваивают экипировку туриста и форму ориентировщика. Спортсмены получают простейшие базовые понятия по ориентированию: культура тренировок, работа с картой и компасом, движение в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, по легенде. Дети участвуют в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию и пешеходных походах выходного дня по родному краю. Главная экологическая задача в этот период обучения - привить у детей любовь к природе родного края, научить экологически-безущербным способам присутствия в окружающей среде. По итогам 1 года обучения спортсмены выходят на уровень 3 юношеского разряда.

Второй год обучения рассчитан на учащихся 9 -15 лет, прошедших все этапы 1 года обучения и имеющих 3 юношеский разряд. Группа знакомится с различными видами туризма, обучается преодолевать водные препятствия и организовывать правильно переправы в реальных условиях и в условиях соревнований. Учащиеся узнают особенности «коротких» и «длинных» дистанций по технике туризма а также специфику различных видов ориентирования, познакомятся с особенностями физической, технической, тактической подготовки спортсменов. Дети участвуют в городских и областных соревнованиях по спортивному ориентированию и походах выходного дня по Владимирской области. Организуются пешеходный, лыжный и по возможности горный, водный или велосипедный походы. По итогам 2 года обучения спортсмены выходят на уровень 2 юношеского разряда.

Третий год обучения рассчитан на учащихся 10 -18 лет, прошедших все этапы 2 года обучения и имеющих 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию или туризму. Спортсмены обязаны иметь допуск к занятиям и соревнованиям городского врачебно-физкультурного диспансера. Воспитанники совершенствуют технику и тактику бега с картой, вырабатывают свой стиль ориентирования, выбирают доминирующее направление в спортивной деятельности. Особое внимание уделяется методам анализа и контроля. Обучающиеся познают специфику основных видов туризма, технику спасательных работ, методику судейства соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Спортсмены участвуют в городских, областных и всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию и походах до 1 категории сложности по территории Владимирской области и других регионов России. По итогам 3 года обучения спортсмены выходят на уровень 1 юношеского или 3 разряда.

Всё время обучения физическая подготовка обучающихся строится на развитии их скоростной выносливости при движении по пересечённой местности на различных её типах.

При достижении обучающимся уровня 2 спортивного разряда и выше он может быть переведён на обучение по индивидуальной программе.

1.5 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие.

Количество человек в группе от 8 до 15 человек.

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, в парках, скверах, лесу, на специально подготовленных полигонах.

Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- коллективные творческие проекты;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Продолжительность и режим занятий:

- 1 год обучения рассчитан на 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа) (16 часов в месяц , 144 часа в год);
- 2 год обучения рассчитан на 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа) (24 часа в месяц , 216 часов в год);
- 3 год обучения рассчитан на 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа) (36 часа в месяц , 324 часов в год)

1.6 Сроки реализации программы.

Программа реализуется в течение учебного года (сентябрь-май).

Продолжительность обучения в каждом году – 9 месяцев (36 недель).

Занятия в группах:

Срок реализации данной образовательной программы (3 года обучения) – 684 часа.

1.7. Планируемые результаты.

По окончании реализации программы обучающиеся будут знать:

- основы картографии;
- основы физиологии и гигиены;
- методы выживания в природной среде;
- природные особенности родного края и России в целом, особо охраняемые природные территории;
- историю, культуру, географию своего края;
- основные правила здорового образа жизни, культуры общения;
- правила соревнований и методику судейства соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

Овладеют умением:

- быстрого передвижения по пересечённой местности;
- чтения карты и построением на ней маршрута;
- походной практики в объёме начальной туристской подготовки
- начальной организаторской деятельности;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- общения со сверстниками;
- работать индивидуально, в команде, в коллективе;
- логически и абстрактно мыслить, рассуждать;
- творчески мыслить, фантазировать;
- принимать и реализовывать решения в экстремальных ситуациях;
- анализировать свою деятельность;
- систематизировать и использовать полученные знания для практической деятельности;

Личностные результаты:

- понимание основ активной гражданской позиции;
- формирование духовно-нравственных качеств: гуманности, справедливости, милосердия, чести, толерантности, заботливости;
- выработка дисциплинированности, скупулёзности, точности;
- знание основных правил здорового образа жизни, культуры общения.

Итогом каждого года обучения за рамками учебных часов является участие в многодневных мероприятиях на природе – походах, экспедициях, слетах, фестивалях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план первого года обучения.

N п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теорет и- ческие заняти я	практические	
				в помещен ии	на местност и
1	Общая физическая подготовка .	36		34	2
2	Основные моменты физической подготовки .	2		2	
3	Культура тренировок .	2		2	
4	Техника лыжных ходов .	6			6
5	Техника бега .	4		2	2
6	Карта и компас .	8	4	2	2
7	Виды ориентиров .	4	2		2
8	Движение по легенде .	4	1	1	2
9	Знаки спортивных карт .	6	4	2	
10	Отметка на дистанциях.	4		4	
11	Виды ориентирования .	10	2	2	6
12	Техника чтения карты .	2		2	
13	Организация соревнований по спортивному ориентированию .	2			2
14	Туристические походы – какими они бывают.	2	2		
15	Техника укладки рюкзака.	2	2		
16	Техника передвижения на пешем маршруте .	2	2		
17	Техника страховки на маршруте похода .	4	2		2
18	Техника вязки узлов , используемых в туризме .	4		4	
19	Техника разбития бивака .	2			2
20	Техника безопасности .	2	2		
21	Туризм и ориентирование как виды спорта .	2	2		
22	История развития туризма и спортивного ориентирования .	3	3		
23	История города Коврова и ковровского района .	2	2		
24	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	6			6
25	Походы выходного дня .	4			4
26	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	2			2
27	Контрольные занятия .	2		2	
28	Анализ психологической подготовленности спортсменов .	2		2	
29	Сдача контрольных нормативов .	2			2
30	Форма одежды для тренировок и соревнований .	1			1
31	Что необходимо в походе выходного дня .	4	4		
32	Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования .	6	6		
Итого		144	40	61	43

2.2 Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка. Инструктаж. Разминка. Обще-развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. Основные моменты физической подготовки. Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. Культура тренировок. Порядок тренировки. Спортивное поведение. Необходимая форма и инвентарь. Тренер и его помощники. Гигиенические требования.

Тема 4. Техника лыжных ходов. Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Толчок. Классический, коньковый ход. Одновременные и переменные хода. Одношажный, двухшажный, безшажный хода. Вкатывание.

Тема 5. Техника бега. Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Постановка стопы. Толчок. Особенности бега в лесу, по пересечённой местности. Бег с картой и компасом.

Тема 6. Карта и компас. Карты и схемы. Масштаб. Сечение рельефа. Зарамочное оформление. Компас и его составляющие. Колба. Нониус. Линейки. Азимут.

Тема 7. Виды ориентиров Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф. Точка и пятно на карте и на местности.

Тема 8. Движение по легенде. Понятие легенды. Основные и вспомогательные ориентиры. Алгоритм действий.

Тема 9. Знаки спортивных карт. Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф.

Тема 10. Виды ориентирования. Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде.

Тема 11. Отметка на дистанциях. Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Карточка участника. Электронная отметка.

Тема 12. Техника чтения карты. Формат карты. Рабочее поле карты. Контроль движения по карте на ходу. Правило большого пальца. Компас, карта, отметка. Герметизация.

Тема 13. Организация соревнований по спортивному ориентированию. Положение. Информация. Порядок старта и финиша. Организация дистанции. Предварительные и окончательные результаты.

Тема 14. Туристические походы – какими они бывают. Виды туризма. Прогулки. Походы выходного дня. Многодневные походы. Категорийные походы.

Тема 15. Техника укладки рюкзака. Виды рюкзаков. Рациональное размещение вещей. Герметизация. Регулировка лямок и пояса.

Тема 16. Техника передвижения на пешем маршруте. Движение под рюкзаком. Движение в группе. Подъём. Траверс. Спуск.

Тема 17. Техника страховки на маршруте похода. Движение в группе. Передвижение вдоль шоссе, по лесной дороге, тропинке. Пересечение преград (шоссе, железная дорога, ручей, река и т. п.). Виды страховки.

Тема 18. Техника вязки узлов, используемых в туризме. Для связывания концов одинакового диаметра. Для связывания концов разного диаметра. На опоре. Петли. Страховочные узлы. Бухты.

Тема 19. Техника разбития бивака. Выбор места. Размещение лагеря. Установка палатки. Организация кострища. Бивачные работы.

Тема 20. Техника безопасности. Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Страховка.

Тема 21. Туризм и ориентирование как виды спорта. Поход. Соревнования. Дистанция. Виды туризма. Виды ориентирования. Спортивная классификация.

Тема 22. История развития туризма и спортивного ориентирования. Ориентирование и туризм в мире, в стране, в области, в городе. История КСО « Кентавр».

Тема 23. История города Коврова и ковровского района. Первые поселения. Образование города. Время и наш город. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в городе и районе. Чем гордятся ковровчане. Выдающиеся земляки.

Тема 24. Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 25. Походы выходного дня. Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 26. Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 27. Контрольные занятия. Контрольное занятие по теме : «Знаки спортивных карт».

Тема 28. Анализ психологической подготовленности спортсменов.
Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты .

Тема 29. Сдача контрольных нормативов. Челночный бег. Подтягивание. Отжимание. Кросс 3 – 5 км. Лыжи 3 – 5 км.

Тема 30. Форма одежды для тренировок и соревнований. Обувь и спортивная форма для разных климатических условий (зал, парк, лес).

Тема 31. Что необходимо в походе выходного дня. Общественное снаряжение. Личное снаряжение. Обувь. Форма. Верхняя одежда . Запасная одежда. Питание.

Тема 32. Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Специальный инвентарь.

2.3 Учебный план 2-го года обучения.

N п/п	Наименование темы	Всего	теорети- ческие занятия	практические	
				в помеще нии	на местност и
1	Общая физическая подготовка .	33		33	
2	Составляющие физической подготовки .	3	3		
3	Специальная физическая подготовка .	3		3	
4	Техника лыжных ходов .	9	1	2	6
5	Виды физической нагрузки .	18		3	15
6	Картография .	3	1	2	
7	Виды ориентирования .	36	15	6	15
8	Движение по легенде .	3		3	
9	Масштаб .	3	1	2	
10	Выбор варианта движения между КП .	6	1	2	3
11	Рельеф .	6	3	3	
12	Техника и тактика ориентирования .	3	3		
13	Легенды КП .	3	3		
14	Правила соревнований по туризму.	3	3		
15	Естественные препятствия на пешеходных маршрутах . Переправы .	3			3
16	Виды дистанций на соревнованиях по туризму.	9	3	3	3
17	Штрафы на дистанциях туризма и ориентирования .	3	3		
18	Виды туризма .	3	3		
19	Организация питания в походах .	3	1		2
20	Техника безопасности . Оказание первой медицинской помощи .	3	2	1	
21	История земли владимирской .	3	3		
22	Природный мир нашего края .	3	3		
23	Учебно-тренировочные походы .	3			3
24	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	15			15
25	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	6			6
26	Контрольные занятия .	3			3
27	Модельные старты .	6			6
28	Анализ психологической подготовленности спортсменов .	3		3	
29	Сдача контрольных нормативов .	6			6
30	Методы контроля . Анализ ошибок .	3	3		
31	Экипировка и спортивный инвентарь для зимнего ориентирования.	6		6	
32	Экипировка и спортивный инвентарь для летнего ориентирования и туризма.	3			3
Итого		216	55	72	89

2.4 Содержание учебного плана 2-го года обучения.

Тема 1. **Общая физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Обще развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. **Составляющие физической подготовки.** Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. **Специальная физическая подготовка .** Разминка. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Специальная скоростная подготовка. Специальная силовая подготовка. Имитация.

Тема 4. **Техника лыжных ходов.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Толчок. Классический, коньковый ход. Одновременные и переменные хода. Одношажный, двухшажный, безшажный хода. Вкатывание.

Тема 5. **Виды физической нагрузки.** Длительный кросс. Восстановительный кросс. Темповый кросс. Повторная, переменная тренировка и их модификации. Круговая тренировка. Фартлек .

Тема 6. **Картография.** Карта и схема. Корректировка. Вычерчивание. Составительский оригинал. Зарамочное оформление.

Тема 7. **Виды ориентирования.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование.

Тема 8. **Движение по легенде.** Переходы от «грубого» к «точному» ориентированию и обратно. «Образ карты» и «образ местности».

Тема 9. **Масштаб.** Понятие. Увеличивающие и уменьшающие масштабы . Применение. Масштабные линейки .

Тема 10. **Выбор варианта движения между КП.** «Точка атаки» . «Точное» и «грубое» ориентирование . Факторы , влияющие на скорость прохождения участка местности: грунт, проходимость, технические удобства. Понятие «оптимального варианта».

Тема 11 . **Рельеф.** Земная поверхность. Горизонтали. Сечение рельефа. Профиль. Детали рельефа. Типы местности.

Тема 12. **Техника и тактика ориентирования.** Бег «в мешок», с упреждением, по линейным ориентирам, по азимуту, по ломаному азимуту, по цепочке ориентиров. Использование рельефа и гидрографии.

Тема 13. **Легенды КП.** Легенда как понятие в современном ориентировании. Символьные обозначения точки КП. Пиктограммы.

Тема 14. **Правила соревнований по туризму.** Виды соревнований. Участники соревнований. Порядок постановки дистанции. Ожидаемое время победителя. Судейство соревнований. Документация.

Тема 15. Естественные препятствия на пешеходных маршрутах. Переправы.

Основные естественные препятствия. Водные препятствия. Виды переправ. Способы организации переправ. Страховка.

Тема 16. Виды дистанций на соревнованиях по туризму. «Короткая» дистанция. «Длинная» дистанция. Возможные этапы. Планирование КТМ. Порядок расстановки этапов. Документация.

Тема 17. Штрафы на дистанциях туризма и ориентирования. Виды штрафов. «Короткая» дистанция. «Длинная» дистанция. Маркированная трасса (классика и спринт) .

Тема 18. Виды туризма. Пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный туризм: особенности, маршруты, техника передвижения, техника разбития бивака, инвентарь и снаряжение.

Тема 19. Организация питания в походах. Суточный рацион. Меню. Раскладка. Варочная посуда и необходимый инвентарь для походной кухни. Технология приготовления основных блюд.

Тема 20. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Виды травм. Первая медицинская помощь при вывихах и переломах, отравлениях , ожогах , обморожениях , тепловых ударах, простудных заболеваниях, болезнях сердца, укусах.

Тема 21. История земли владимирской. Владимиро–Суздальское княжество. Время и наша область. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в области. Чем мы гордимся. Выдающиеся земляки.

Тема 22. Природный мир нашего края. Растения, произрастающие в нашей области (деревья, кустарники , травы, грибы). Место произрастания. Ядовитые растения. Животный мир нашего края (рыбы, земноводные, змеи, птицы, звери, насекомые). Среда обитания. Ареал. Питание. Повадки. Ядовитые змеи.

Тема 23. Учебно-тренировочные походы. Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 24. Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. «Короткая» и «длинная» дистанции техники пешеходного туризма. Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 25. Модельные старты. Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору.

Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 26. Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 27. Контрольные занятия. Контрольное занятие по теме: «Рельеф».

Тема 28. Анализ психологической подготовленности спортсменов. Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание. Отжимание. Кросс 3 – 8 км. Лыжи 3 – 8 км.

Тема 30. Методы контроля. Анализ ошибок. Анализ пути движения. Курвиметр. Потери времени. Архив спортсмена. Анализ ошибок. Тренерский контроль. Самоконтроль. Медицинский контроль.

Тема 31. Экипировка и спортивный инвентарь для зимнего ориентирования. Планшет. Столик. Лыжи. Палки. Ботинки. Крепления. Зажимы. Мази. Парафины. Лыжные чехлы. Наушники. Бахилы.

Тема 32. Экипировка и спортивный инвентарь для летнего ориентирования и туризма. Форма. Гетры. Повязка. Средства отметки. Рюкзак. Палатка. Таганок. Тенты. Спальники.

2.5 Учебный план 3-го года обучения.

N п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	теорети- ческие занятия	практические	
				в помеще- нии	на местност и
1	Общая физическая подготовка.	9		9	
2	Специальная физическая подготовка.	90		30	60
3	Методы восстановления при физической нагрузке.	3	1	2	
4	Моделирование годовой нагрузки.	3	3		
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	3		
6	Картография.	3	1	1	1
7	Техника и тактика на дистанциях спортивного ориентирования.	54	9	18	27
8	Движение по легенде.	3	3		
9	Техника судейства на дистанциях спортивного ориентирования.	3	1		2
10	Типы местности.	6	6		
11	Техника пешеходного туризма.	3			3
12	Техника лыжного туризма.	3			3
13	Техника водного туризма.	3			3
14	Техника горного туризма.	3			3
15	Техника безопасности. Техника спасательных работ.	9	3	9	
16	«Жемчужины» России.	3			3
17	Охрана окружающей среды.	3			3
18	Учебно-тренировочные походы.	6			6
19	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	30			30
20	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	9			9
21	Комплексный анализ. Дневник спортсмена.	3	3		
22	Медицинский контроль.	3		3	
23	Самоконтроль.	3		3	
24	Анализ психологической подготовленности спортсменов.	3	3		
25	Модельные старты.	39			39
26	Сдача контрольных нормативов.	9			9
27	Экипировка и спортивный инвентарь для соревнований по спортивному ориентированию.	12		12	
Итого		324	36	87	201

2.6 Содержание учебного плана 3-го года обучения.

Тема 1. **Общая физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Обще-развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры .

Тема 2. **Моделирование годовой нагрузки.** Макроцикл. Мезоцикл. Микроцикл. Основные и вспомогательные соревнования. Контрольные старты. Объём. Интенсивность. Учебно – тренировочные сборы.

Тема 3. **Специальная физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Специальная скоростная подготовка. Специальная силовая подготовка. Имитация.

Тема 4. **Методы восстановления при физической нагрузке.** Питание. Сон. Режим. Массаж и самомассаж. Баня. Аутотренинг. Витамины. Поддерживающие медикаменты.

Тема 5. **Правила соревнований по спортивному ориентированию.** Виды ориентирования. Виды соревнований. Участники соревнований. Порядок постановки дистанции. Ожидаемое время победителя. Судейство соревнований. Документация .

Тема 6. **Картография.** Съёмочное обоснование. Высотное обоснование. Корректировка. Вычерчивание. Составительский оригинал. Издательский оригинал. Зарамочное оформление. Компьютерная графика. Издание спортивных карт.

Тема 7. **Техника и тактика на дистанциях спортивного ориентирования.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование.

Тема 8. **Движение по легенде.** Типы местности и соответствующие им приёмы. Переходы от «грубого» к «точному» ориентированию и обратно. «Образ карты» и «образ местности». Порядок выхода и ухода с КП.

Тема 9. **Техника судейства на дистанциях спортивного ориентирования.** Главный судья. Главный секретарь. Начальник дистанции. Судья старта. Судья финиша. Документация. Инвентарь.

Тема 10. **Типы местности.** Мелкосопочник. Овражно-балочный рельеф. Парковый лес. Пойма. Скалы. Карстовый рельеф. Среднегорье. Крупно выраженный «ледниковый» рельеф. Карьеры.

Тема 11. **Техника пешеходного туризма.** Формирование группы и распределение обязанностей. Классификация походов. Планирование маршрута. Естественные препятствия и их преодоление. Техника страховки. Соревнования. Походы. Инвентарь.

Тема 12. **Техника лыжного туризма.** Формирование группы и распределение обязанностей. Классификация походов. Планирование

маршрута. Естественные препятствия и их преодоление. Техника страховки. Соревнования. Походы. Инвентарь.

Тема 13. Техника водного туризма. Формирование группы и распределение обязанностей. Классификация походов. Планирование маршрута. Естественные препятствия и их преодоление. Техника страховки. Соревнования. Походы. Инвентарь.

Тема 14. Техника горного туризма. Формирование группы и распределение обязанностей. Классификация походов. Планирование маршрута. Естественные препятствия и их преодоление. Техника страховки. Соревнования. Походы. Инвентарь.

Тема 15. Техника безопасности. Техника спасательных работ. Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Страховка. Спасательные работы. Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего.

Тема 16. «Жемчужины» России. Прошлое и настоящее удивительных мест нашей Родины. Замечательные личности. Исторические даты.

Тема 17 . Охрана окружающей среды. Благоустройство лесного хозяйства. Кормушки. Солонцы. Галечники. Благоустройство родников. Прочистка лесных дорог.

Тема 18. Учебно-тренировочные походы. Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 19. Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. «Короткая» и «длинная» дистанции техники пешеходного туризма. Лыжное ориентирование. Маркированная трасса . Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 20. Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 21. Комплексный анализ. Дневник спортсмена. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Анализ соревнований, дистанций. Анализ ошибок. Разделы дневника спортсмена. Протоколы соревнований.

Тема 22 . Медицинский контроль. Виды медицинского контроля. Индекс тренированности . Уровень максимального потребления кислорода . Уровень PWC. Антропометрические данные. Спирометрия. Контроль пульса, давления.

Тема 23. Самоконтроль. Виды контроля. Нагрузка. Восстановление. Пульс. Дневник спортсмена.

Тема 24. **Анализ психологической подготовленности спортсменов.** Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты .

Тема 25. **Модельные старты.** Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Спринт. Классическая дистанция. Парковое ориентирование.

Тема 26. **Сдача контрольных нормативов.** Подтягивание. Отжимание. Кросс 5 – 15 км. Лыжи 5 – 15 км.

Тема 27. **Экипировка и спортивный инвентарь для соревнований по спортивному ориентированию.** Маркировка. Волчатник. Старт. Финиш. Перекидные часы. Щит информации. Карты. Средства отметки. Программы обслуживания соревнований на компьютере.

2.7. Образовательные и учебные форматы.

Формы и методы организации образовательного процесса.

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа);
- методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);
- методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);
- инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Структура учебного занятия.

Для учебного занятия на местности характерно наличие четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия. Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места. Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения. В основной части занятия решаются его главные задачи: развитие психологических и физических качеств обучаемых; формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с картой и аппаратурой. На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия. Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

2.8. Система оценивания.

Уровень освоения программы обучающимися осуществляется с помощью входной, промежуточной и итоговой аттестации.

Входная аттестация в начале учебного года осуществляется с помощью тестирования по теоретическим вопросам и сдачи нормативов по физической подготовке для своей возрастной группы по школьной программе физической культуры. Выполнение нормативов свидетельствует о степени подготовленности к освоению программы и определяет индивидуальное направление работы с учащимися.

Промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Аттестация проводится в период с 15 по 31 декабря. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, модельный старт, соревнования. Результаты аттестации заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация. Проводится с 15 по 31 мая. Для проведения итоговой аттестации используются следующие формы: тест, модельный старт, соревнования. Результаты заносятся в ведомость итогового контроля.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации учебной программы необходимы следующие технические средства и оборудование.

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- база для хранения инвентаря;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортзал;
- базовый туристический инвентарь (рюкзак, палатки, тенты, костровые принадлежности, спальные мешки, коврики, верёвки, обвязки, карабины, специальные страхующие устройства);
- базовый спортивный инвентарь (компасы, лыжи, палки, крепления, ботинки, столики, роллеры, призмы, компостеры зимние и летние, система электронной отметки, форма и обувь для тренировок и соревнований по спортивному ориентированию и туризму);
- снегоход типа “Буран”;
- спортивный инвентарь для проведения соревнований по спортивному ориентированию, туризму и радиоспорту.

Во время обучения используются: фильмоскоп, слайдоскоп, диапроектор, компьютер, видеоаппаратура.

В целях закрепления знаний и реализации творческого потенциала воспитанников необходимо участие спортсменов в многодневных туристических походах учебно-тренировочных сборах модельных стартах и соревнованиях по спортивному ориентированию и радиоспорту:

- 1 года обучения – не менее 5;
- 2 года обучения – не менее 10;
- 3 года обучения – не менее 15;

По итогам каждого года обучения воспитанники объединения участвуют в контрольных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму.

В процессе контроля за качеством знаний обучающихся необходимо следить, чтобы уровень знаний спортсмена соответствовал году обучения.

По итогам 1 года обучения спортсмены выходят на уровень 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию или спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения спортсмены выходят на уровень 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию или спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения спортсмены выходят на уровень 1 юношеского или 3 спортивного разряда по спортивному ориентированию или спортивному туризму.

3.2. Учебно-методическое обеспечение.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие следующего учебного оборудования:

- наглядные пособия, демонстрационный материал;
- карты и упражнения;
- раздаточный материал для обучающихся;
- видеофильмы;
- мультимедийные презентации;
- условия и регламенты проведения соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Список литературы.

Список литературы, использованной при разработке программы и организации образовательного процесса:

1. Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. программа для объединений дополнительного образования детей по спортивному ориентированию М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
2. Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. программа для для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивному ориентированию М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Бардин К. В. Азбука туризма . – М : Просвещение , 1973 .
4. Гилмор Г. , Лидьярд А . Бег к вершинам мастерства . – М : ФИС , 1970 .
5. Елаховский С . Б . Спортивное ориентирование на лыжах . – М : ФИС , 1981 .
6. Иванов Е . И . Начальная подготовка ориентировщика . – М : ФИС , 1985 .
7. Кодыш Э. Н . Соревнования туристов (пешеходный туризм) . – М : ФИС , 1990 .
8. Лосев А . С . Тренировка ориентировщиков разрядников . – М : ФИС , 1984 .
9. Огородников Б . И . , Кирчо А . И . , Крохин Л . А . Подготовка спортсменов ориентировщиков . – М : ФИС , 1978 .
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию . – М : ФИС , 2006 .
11. Туристско – прикладные многоборья / Правила соревнований – М : ФИС , 2005 .
12. Тыкул В. М. Спортивное ориентирование . – М : Просвещение , 1990 .
13. Гиссен Л. Д . Психорегулирующая тренировка . – М : ФИС , 1990 .
14. Коструб А . А . Медицинский справочник туриста . – М : Профиздат , 1988 .

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте . – М : ФИС , 1987 .
2. Костылев В . Философия спортивного ориентирования . – Москва , 1995 .
3. Нурмиаа В . И . Спортивное ориентирование . – М : ФИС , 1977 .
4. Самодельное туристское снаряжение . / под редакцией Лукоянова П . И . – М : ФИС , 1986 .
5. Туристско – прикладные многоборья / Правила соревнований – М : ФИС , 1995 .

6. Энциклопедия туриста под редакцией Тамма Е. И. – М : Научное издательство « Большая российская энциклопедия », 1993 .
7. Константинов Ю. С., Шур Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании – Москва, 2007 .