

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

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 3
от « 29 » августа **2024** г.



Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»
Р.В. Попов
Приказ № 28 от « 31 » августа **2024** г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Туризм и спортивное ориентирование»
физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности: базовый

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Лёвин Сергей Александрович

г.Ковров
2024 г.

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
	Учебно-тематический план 1-го года обучения	9
	Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения	10
	Учебно-тематический план 2-го года обучения	13
	Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения	14
	Учебно-тематический план 3-го года обучения	17
	Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения	18
1.4	Планируемые результаты	21
2	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	
2.1	Календарный учебный график	22
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Формы аттестации	23
2.4	Оценочные материалы	24
2.5	Методические материалы	24
2.6	Список литературы	26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, а по функциональному предназначению – учебно-познавательной.

Программа составлена на основе типовых программ «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей (Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. М.: ЦДЮТиК, 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 основывается на следующих нормативных документах:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;](#)
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;](#)
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;](#)
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;](#)
5. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;](#)
7. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;](#)
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам \(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11\);](#)
9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»;](#)

10. [Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;](#)

11. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».](#)

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. [Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;](#)

2. [Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» \(с изменениями и дополнениями\);](#)

3. [Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» \(вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»\);](#)

4. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;](#)

5. [Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;](#)

6. [Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;](#)

7. [Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках](#)

региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

5. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
6. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;](#)
7. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".](#)
8. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Актуальность.

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.

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.

Адресат программы.

Возрастная категория учащихся
от 11 до 18 лет (разновозрастные группы).

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – первый год обучения;

2 раза в неделю по 3 часа – второй год обучения;

3 раза по 3 часа – третий год обучения.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа.

Второго - 216 часов.

Третьего – 324 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут,

Перемена между занятиями составляет 10 минут.

Большая часть занятий проводится на местности.

Максимальная наполняемость группы - 15 человек,

Минимальная - 7 человек,

Срок реализации данной образовательной программы по времени -
долговременный (3 года обучения) – 684 часа.

Уровень	Срок обучения	
	Кол-во лет	Кол-во часов в год
Ознакомительный (1год обучения)	1 год	144
Базовый (2 и 3 года обучения)	2 года	216
		324
	Всего по программе:	684

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: - развить личности детей и подростков, их здоровье и положительную социализацию, воспитать гражданско-патриотическое и экологическое сознание, профессиональная ориентация посредством овладения знаниями картографии, физиологии, умениями и навыками ориентирования на местности, выживания в природной среде.

Задачи:

Личностные:

- воспитать самостоятельную, уверенную в себе личность через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- воспитать ответственность и дисциплинированность;
- развить способность к коллективной творческой деятельности;
- воспитать экологическое сознание;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм.

Метапредметные:

- развить пространственное мышление;
- развить осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- развить адаптивные способности к окружающим условиям;
- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение.

Предметные:

- обучить организации быта в различных условиях;
- обучить организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- обучить ориентированию на местности;
- обучить практике планирования, построения маршрутов;
- познать природу, историю и культуру родного края, России.

1.3 Содержание программы 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

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика. Инструктаж. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. Основные моменты физической подготовки.

Теория. Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. Культура тренировок.

Теория. 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.

Теория. Карты и схемы. Масштаб. Сечение рельефа. Зарамочное оформление. Компас и его составляющие. Колба. Нониус. Линейки. Азимут.

Практика. Определение азимута. Измерение расстояний по карте.

Тема 7. Виды ориентиров.

Теория. Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф. Точка и пятно на карте и на местности.

Тема 8. Движение по легенде.

Теория. Понятие легенды. Основные и вспомогательные ориентиры. Алгоритм действий.

Практика. Тренировочные маршруты ориентирования по легенде.

Тема 9. Знаки спортивных карт.

Теория. Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф.

Тема 10. Виды ориентирования.

Теория. Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде.

Тема 11. Отметка на дистанциях.

Теория. Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Карточка участника. Электронная отметка.

Практика. Тренировочные упражнения и дистанции с различными видами отметки.

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.

Теория. Виды туризма Прогулки. Походы выходного дня. Многодневные походы. Категорийные походы.

Тема 15. Техника укладки рюкзака.

Теория. Виды рюкзаков. Рациональное размещение вещей. Герметизация. Регулировка лямок и пояса.

Практика. Укладка рюкзака

Тема 16. Техника передвижения на пешем маршруте.

Практика. Движение под рюкзаком. Движение в группе. Подъём. Траверс. Спуск.

Тема 17. Техника страховки на маршруте похода.

Практика. 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.

Практика. Для связывания концов одинакового диаметра. Для связывания концов разного диаметра. На опоре. Петли. Страховочные узлы. Бухты.

Тема 19. Техника разбития бивака.

Теория. Выбор места. Размещение лагеря. Установка палатки. Организация кострища. Бивачные работы.

Практика. Организация бивака, установка палаток, заготовка дров.

Тема 20. Техника безопасности.

Теория. 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.

Теория. Поход. Соревнования. Дистанция. Виды туризма. Виды ориентирования. Спортивная классификация.

Тема 22. История развития туризма и спортивного ориентирования.

Теория. Ориентирование и туризм в мире, в стране, в области, в городе. История КСО «Кентавр».

Тема 23. История города Коврова и ковровского района.

Теория. Первые поселения. Образование города. Время и наш город. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в городе и районе. Чем гордятся ковровчане. Выдающиеся земляки.

Практика. Посещение исторического музея.

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.

Практика. Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 26. Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.

Практика. Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 27. Контрольные занятия.

Практика. Контрольное занятие по теме: «Знаки спортивных карт».

Тема 28. Анализ психологической подготовленности спортсменов.

Практика. 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.

Теория. Обувь и спортивная форма для разных климатических условий (зал, парк, лес).

Тема 31. Что необходимо в походе выходного дня.

Теория. Общественное снаряжение. Личное снаряжение. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Питание.

Тема 32. Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.

Теория. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Специальный инвентарь.

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

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. Горизонтالي. 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.

Учебный план 3-го года обучения.

N п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего		практические

			теорети- ческие занятия	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

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.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные:

- сформированы качества самостоятельности и уверенности в себе;
- сформированы ответственность и дисциплинированность;
- способность к коллективной творческой деятельности;
- сформировано экологического сознания;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- сформирована гражданская позиция, чувство патриотизма;

Метапредметные:

- развит творческий подход к решению проблемных задач;
- развита способность адаптации к окружающим условиям;
- развито пространственное мышление;
- сформированность коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

Предметные:

- умение организовать жизнедеятельность в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- умение ориентироваться на местности;
- усвоены практики планирования, построения маршрутов;
- умение организовать быт в различных природно-климатических условиях;
- знание географии, истории и культуры родного края, России.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по 3 академических часа
3	Третий	36	108	324	Три раза в неделю по 3 академических часа

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для полноценной реализации программы необходимо: помещение, оснащённое в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

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, для участия в которых требуется финансирование.

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.

2.3 Формы аттестации.

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.

2.4. Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Лутошкин А.Н. «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
2. Рожков М.И. «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
3. Степанов П.В., Кулешов И.В., Григорьев Д.В. «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
4. Щуркова Н.Е. «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).

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

Количество человек в группе от 7 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;

2.5 Методические материалы.

Формы обучения:

- фронтальные – одновременно участвуют все дети под руководством педагога;
- групповые – сотрудничество нескольких человек;
- парная работа – по «соседству», сильный работает со слабым;
- индивидуальные – работа с каждым учащимся отдельно.

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.

2.6 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 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 , 1993 .
4. Гилмор Г. , Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства . – М : ФИС , 1980 .
5. Елаховский С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах . – М : ФИС , 1981 .
6. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика . – М: ФИС , 1995.
7. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов (пешеходный туризм). – М: ФИС, 1990.
8. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков разрядников . – М: ФИС , 2004.
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 , 2010 .
13. Гиссен Л. Д. Психорегулирующая тренировка . – М : ФИС , 1990 .
14. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста . – М : Профиздат , 1996.

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М : ФИС , 1987.
2. Костылев В.С. Философия спортивного ориентирования . – Москва , 1995 .
3. Нурмина В. И. Спортивное ориентирование . – М : ФИС , 1997 .
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, 201