

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2023 г.
Протокол № 01



Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
_____/Р.М. Фазлиев/
«29» 08 2023г.

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

возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Баранова Альбина Альбертовна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий «Простор»г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
3.	Направленность программы	Туристско-спортивной направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Баранова А.А., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий «Простор» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Первый год обучения «базовый уровень»- «Базовые навыки туриста-ориентировщика» Второй год обучения «стартовый уровень»- «Основы спортивного ориентирования» Третий год обучения «продвинутый уровень»- «Спортсмены туристы-ориентировщики»
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Методы: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский; метод творческих проектов Педагог имеет возможность применить различные формы и методы в организации краеведческой работы, такие как: - лекция, рассказ, беседа, дискуссия, консультация; - индивидуальные занятия, работа малыми группами; -встречи с интересными людьми, викторины, опрос, тестирование. Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром

		иллюстративного материала и закрепляется практическим освоением темы.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента учащихся Первый год предполагает получение воспитанниками теоретических основ спортивного туризма и ориентирования, Здесь предполагаются коллективные занятия с воспитанниками. На втором и третьем году обучения ребята большее количество времени занимаются практическими занятиями. Таким образом, осуществляется переход от теоретических занятий к практике.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2021 год
10.	Рецензенты	

Оглавление

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	2
Пояснительная записка	5
Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 1 год обучения (стартовый уровень)	9
Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 1-й год обучения.	10
Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 2 год обучения (базовый уровень).....	12
Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 2-й год обучения	13
Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 3 год обучения (продвинутый уровень)	16
Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 3-й год обучения.	17
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке	20
на начало учебного года	20
Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке	21
на конец учебного года	21
начальная подготовка 1-2 года обучения	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
МЕТОДИЧЕСКОЕ МАТЕРИАЛЫ (варианты)	26

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта. Привлекательность спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе, в любую погоду зимой и летом, по дистанциям для различных возрастных групп с повышенной скоростью, когда мысли сосредоточены не только на преодоление физической усталости, но и переключаются на поиск контрольных пунктов (КП) – что может быть интереснее и полезнее. Кроме того, для детей - это романтика леса и вечного поиска. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Взаимосвязь двигательного и интеллектуального развития детей находит всё чаще и чаще экспериментальное подтверждение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.) 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №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. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции.

Актуальность программы

Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии ребенка.

Занятия спортивным ориентированием являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.

- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

•занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.
- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.
- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

Таким образом, кроме очевидной пользы занятий спортивным ориентированием, как полезного времяпрепровождения детей, этот вид спорта обладает целым набором качеств, превращающим его в мощное педагогическое средство.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью данной программы является то, что в нее включены элементы различных видов спортивного ориентирования (ориентирование по выбору и в заданном направлении, лабиринт, рогейн). Это предполагает, что обучающиеся в полной мере раскроют для себя многогранный мир спортивного ориентирования. В свою очередь, - это окажет благотворное влияние на физическое и нравственное развитие занимающихся.

Новизна:

Новизна программы заключается в теоретических и практических занятиях, которые проводятся с применением интерактивных технологий, наглядных материалов и специального снаряжения.

Практические занятия проводятся в оборудованном кабинете ДДЮТиЭ «Простор» с использованием проектора, на местности в лесопарковой зоне г.Казани (Троицкий лес, ЦПКиО им.Горького), во время проведения мероприятий и учебно-тренировочных походов по родному краю.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Одним из условий реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием

Данная программа предусматривает два направления работы, которые взаимосвязаны и развиваются параллельно друг другу:

1. Последовательность обучения технике ориентирования на местности;
2. Всесторонняя физическая подготовка и оздоровление детей.

Задачи:

оздоровительные:

- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);

- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

Адресат:

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Заниматься в объединении «Спортивное ориентирование» может любой ребенок, у которого есть желание быть физически развитым и стремление к новым знаниям.

Объем и срок освоения программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» (авторы – Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.), рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, предназначена для учащихся 1-10 классов, составлена с учетом имеющейся материально – технической базы и условиями для проведения занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Занятия объединения проводятся в течение всего учебного года 2-3 раза в неделю с учетом возрастных особенностей, режима дня и занятости ребят в школе. Для эффективного усвоения содержания учебного материала, практическая деятельность занимающихся должна быть организована преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, соревнований. Программа предусматривает дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного и соревновательного процесса, что помогает учащимся выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям.

Образовательная программа базируется на методике обучения спортивному ориентированию «Лестница умений и навыков». К занятиям по программе допускаются учащиеся, допущенные по состоянию здоровья к участию в спортивных мероприятиях. Программа предусматривает *три уровня обучения: стартовый, базовый и продвинутый.*

1 год обучения - стартовый уровень, рассчитан на получение новых знаний в области спортивного ориентирования. *Главной задачей* является привыкание к лесу, формирование чувства безопасности. По окончании первого года обучения обучающиеся должны **уметь:**

- определять расстояние на местности по карте с помощью масштабной линейки компаса;
- измерять расстояние на местности счётом пар-шагов или на глаз;
- определять стороны горизонта с помощью компаса;
- ориентировать карту по компасу, линиям местности, направлениям на ориентиры;
- определять направление на местности;
- сличать карту и местность;
- определять своё местоположение на плане;

- выбирать ориентиры и путь на карте.

хорошо усвоить, что:

- карту (план) нужно ориентировать прежде, чем начать работу с ней;
- сличать карту и местность нужно постоянно в процессе движения к цели для того, чтобы знать своё местоположение на карте и уметь его показать;
- до начала движения нужно определить направление на КП и встать лицом по ходу движения;
- ориентировать карту нужно обязательно в местах, где изменяется направление движения

2 год обучения – базовый уровень

Основные задачи второго года обучения:

- изучить основные условные знаки, быстро и правильно узнавать их на карте и понимать, что они изображают, как выглядят на местности;
- развивая уже имеющиеся навыки, прочно усвоить порядок действий: при ориентировании карты с помощью компаса, при снятии азимута на карте, при определении направления на местности по заданному азимуту, при выдерживании направления (по местным предметам, по стрелке компаса).

По окончании второго года обучения обучающиеся **должны:**

- понимать масштаб и уметь работать с ним, выполняя измерения линий по карте и пересчёт в расстояния на местности;
- осуществлять контроль пройденного расстояния на глаз, по ориентирам, счетом шагов;
- определять свое местоположение по ориентирам;
- определять направление по ориентирам, на глаз, с помощью компаса;
- выдерживать направление при движении по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров;
- понять, что непрерывность ориентирования – это важное условие успеха, что детальное ориентирование требуется не всегда, а на отдельных участках маршрута достаточно сохранять общую ориентировку.

3 год обучения – продвинутый уровень

Основные задачи третьего года обучения: совершенствование техники бега по азимуту в разных её вариантах, совершенствование основных способов ориентирования, развитие глазомера, памяти, реакции, освоение основ регулярной тренировки и самоконтроля.

По окончании третьего года обучающиеся **должны уметь:**

- читать рельеф;
- выбирать путь по ориентирам рельефа;
- выдерживать направление по ориентирам рельефа;
- выдерживать горизонтальность при движении по склонам;
- использовать правильные технические приемы

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию

Для успешного выполнения программы необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участия в соревнованиях различного уровня, моральная и материальная поддержка администрации учреждения образования и родителей.

Формы организации образовательного процесса:

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ соревнований
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,

- практические: спортивные тренировки, соревнования, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

Режим занятий:

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. При проведении теоретических занятий обязателен 10-ти минутный перерыв между занятиями согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2). При проведении практических занятий перерыв между занятиями необязателен.

Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся педагогом с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и возрастных особенностей учащихся.

Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 1 год обучения (стартовый уровень)

Этот этап стартовой туристско-спортивной подготовки предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы, по 4 часа в неделю. Теоретические занятия составляют 27 часа, практические -117.

Основные задачи для группы первого года обучения следующие: привлечь ребят к систематическим занятиям ориентированием; привить им основные гигиенические навыки; обеспечить всестороннее физическое развитие; познакомить с основами техники спортивного ориентирования; воспитать морально-волевые качества, необходимые для ориентировщика.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся, и предлагается формирование коллектива из всех занимающихся в объединении.

В течение года воспитанники принимают участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию, а также в соревнованиях по пешеходному туризму на первенство ДДЮТиЭ «Простор».

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори я	Практ ика	
1.	Введение	1	1	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	практикум
4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	тестировани е
5.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	опрос
6.	Топография и ориентирование	14	6	8	практикум
7.	Техническая подготовка	20	5	15	тестировани

					е, практикум
8.	Тактическая подготовка.	14	4	10	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	26	1	25	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	10	2	8	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	18	2	16	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	12	-	12	практикум
	Всего часов:	144	27	117	

Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 1-й год обучения.

1. Введение

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Знакомство с кружковцами. Планирование деятельности объединения в учебном году. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика ориентирования как вида спорта. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теоретические занятия

Личная гигиена спортсмена, ее значение. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви. Профилактика различных заболеваний.

Практические занятия

Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания 1-ой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, вывихи, ожог, обморожение, тепловой удар. Приемы транспортировки пострадавшего.

4. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практические занятия

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение, правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Масштабы карт.

Практические занятия

Группы условных знаков спортивных карт. Цвета условных знаков. Упражнения на измерение и контроль расстояния.

7.Техническая подготовка

Теоретические занятия

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Изучение технических приемов: линейное ориентирование (ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги; ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью), точечное ориентирование.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности,

8.Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики, для достижения наилучших результатов.

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.Тактика при выборе пути движения.Опорные, тормозные, ограничивающие, линейные ориентиры.Подход и уход с контрольного пункта.

9.Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Практические занятия

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствованию координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

10.Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; челночный бег; эстафеты с элементами спортивного ориентирования, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево; упражнения на равновесие; слалом между деревьями, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

11. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, практичность, удобство. Туристские палатки: устройство, уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Виды костров. Походы выходного дня, однодневные походы.

12. Игры и упражнения

Теоретические занятия

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Упражнения на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

13. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства района, города. Соревнования среди кружковцев ДДЮТиЭ «Простор».

Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 2 год обучения (базовый уровень)

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю (36 учебных недель в году.) На теоретические занятия, программа отводит 27 часов, на практические - 117. Предполагается совершенствование

базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты. Второй год обучения рассматривается как дальнейший этап укрепления общей и специальной физической подготовленности кружковцев, изучения и совершенствования техники спортивного ориентирования, подготовки из числа занимающихся спортсменов – разрядников.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России, Республики Татарстан.	2	1	1	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	4	2	2	тестирование, практикум
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	опрос
6.	Снаряжение ориентировщика	14	6	8	опрос
7.	Техническая подготовка	20	5	15	тестирование, практикум
8.	Тактическая подготовка.	14	4	10	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	26	1	25	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	10	2	8	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	18	2	16	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	12	-	12	практикум
	Всего часов:	144	27	117	

Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 2-й год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Встреча группы. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 2-й год обучения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Правила дорожного движения. Поведение обучающихся во время проведения занятий в зале, на местности, в транспорте, в общественных местах. Требования безопасности во время занятий на лыжах.

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния ориентирования. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при растяжении, ушибах. Обработка ран.

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Виды соревнований по ориентированию: ориентирование в заданном направлении, по выбору, рогейн, спортивный лабиринт. Оборудование дистанции. Системы отметки. Участники соревнований. Определение результатов. Контрольное время.

Практические занятия

Протокол старта. Работа с итоговым протоколом. Участие в работе судейских бригад в должностях: контролёр КП, судья старта, судья финиша, помощник начальника дистанции при проведении учебных соревнований.

6. Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

Компас, планшет, карточка участника, чип. Экипировка ориентировщиков.

Практические занятия

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда ориентировщика в зависимости от погодных условий.

7. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Элементы техники ориентирования: ориентирование карты, чтение карты, виды контроля дистанции, определение и контроль направления, способы контроля расстояния, контроль ситуации, выбор пути. Привязка: дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), чтение карты «по большому пальцу». Ориентиры точечные, линейные, площадные.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте, на местности. Контроль расстояния.

Направление. Контроль направления с помощью карты и компаса, по объектам местности. Контроль ситуации.

Приемы грубого ориентирования. Приемы точного ориентирования.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Спортивный лабиринт: прохождение дистанций заданного направления.

8. Тактическая подготовка

Теоретические 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», ориентирование на коротких этапах, точное ориентирование на коротких этапах. Выбор пути. Выделение опорных 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); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

9.Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической подготовки. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Практические занятия

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д.

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Обучение классическим лыжным ходам техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. *Туризм*: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

10.Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Специфические особенности техники бега ориентировщика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Практические занятия

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: *Упражнения на развитие выносливости*: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км; туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями, полоса препятствий, эстафеты.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания, подтягивания, приседания на двух ногах; прыжки. Бег в гору, по снегу, по мягкому грунту.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжение (махи руками и ногами, наклоны и т.п.)

11.Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристское снаряжение личное и групповое и его назначение. Должности в походе: костровой, завхоз по питанию, дежурный по кухне. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Этапы туристской полосы препятствий. Снаряжение для спортивного туризма (веревка, перчатки, каска, жумар, ролик, карабины, страховочная система)

Практические занятия

Организация бивака. Составление меню. Приготовление пищи в полевых условиях. Прохождение этапов туристской полосы препятствий.

12.Игры и упражнения

Теоретические занятия

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия

Спортивные и подвижные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры преимущественно с бегом на скорость; игры, подготовительные к баскетболу; Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

13.Участие в соревнованиях

Практические занятия Участие в соревнованиях на первенство города, района, в соревнованиях, проводимых для кружковцев ДДЮТиЭ «Простор», школ, согласно календарного плана.

Учебный план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 3 год обучения (продвинутый уровень)

Третий год обучения предусматривает 144 часа учебно-тренировочной нагрузки, по 4 часа в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 27 часа, практические - 117. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Введение	1	1	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2	-	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	1	1	-	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	4	2	2	тестирован ие
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	2	1	1	опрос, практика
6	Анализ тренировок, соревнований.	14	6	8	беседа
7.	Общая физическая подготовка.	20	5	15	практикум
8.	Специальная физическая подготовка	14	4	10	практикум
9.	Техническая подготовка	26	1	25	тестирован ие, практикум
10.	Тактическая подготовка.	20	1	19	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	10	2	8	наблюдени е
12.	Игры и упражнения.	18	2	16	практикум

13.	Участие в соревнованиях.	12	-	12	практикум
	Всего часов:	144	27	117	

Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование» 3-й год обучения.

1. Введение

Теоретические занятия

Встреча группы. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 3-й год обучения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улицах и на транспорте. Требования безопасности во время занятий на лыжах.

Практические занятия

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Понятие о травмах. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Солнечный и тепловой удары. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены.

Практические занятия

Оказание доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего. Утомление и переутомление. Предупреждение переутомления.

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Порядок старта. Результаты и места. Разрядные требования. Судейская коллегия соревнований.

Практические занятия

Протокол старта. Работа с итоговым протоколом. Участие в работе судейских бригад в должностях: контролёр КП, судья старта, судья финиша при проведении учебных соревнований.

6. Анализ тренировок и соревнований

Практические занятия

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции.. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении дистанций.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений. Средства ОФП: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: обучение техники движения коньковым ходом. *Туризм*: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Специфические особенности техники бега ориентировщика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая,

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км; туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; упражнения на равновесие; слалом между деревьями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания, подтягивания, приседание на двух ногах, прыжки. Бег в гору, по снегу, по мягкому грунту.

Упражнения для совершенствования техники бега: бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки, деревья и т.п.); прыжки с ноги на ногу; бег под уклон; вбегание в гору небольшой крутизны и т.п.

9. Техническая подготовка

Теоретические занятия Элементы техники ориентирования: ориентирование карты, чтение карты, определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути. Привязка: дополнительная, задняя, последняя. Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды контрольных пунктов. Приемы грубого ориентирования. Приемы точного ориентирования. Спортивный лабиринт: правила, отличия от классического спортивного ориентирования.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, ям, холмов, промоин, дамб.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Спортивный лабиринт: прохождение дистанций заданного направления.

10.Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактика в спортивном ориентировании. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, спортивный лабиринт, эстафета,). Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности (картографические, технические, физиологические, метеорологические).

Практические занятия

Выбор варианта пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам).

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); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

11.Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристское снаряжение личное и групповое и его назначение. Должности в походе: костровой, завхоз по питанию, дежурный по кухне. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Этапы туристской полосы препятствий. Снаряжение для спортивного туризма.

Практические занятия

Организация бивака. Составление меню. Приготовление пищи в полевых условиях. Прохождение этапов туристской полосы препятствий.

12. Игры и упражнения

Теоретические занятия

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия

Спортивные и подвижные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры преимущественно с бегом на скорость; игры, подготовительные к баскетболу, волейболу, игры на внимание, сообразительность, координацию. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

13.Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана. Участие в первенстве города, района, в соревнованиях среди кружковцев ДДЮТиЭ «Простор», клубов, школ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Для занятий по программе имеются оборудованный кабинет, специальное снаряжение. А также технические средства обучения (ТСО):

- Компьютер, ноутбук с HDMI-кабелем, средства телекоммуникации (электронная почта, выход в Интернет);
- сканер, принтер лазерный, музыкальный центр, копировальный аппарат.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует:

Ахметшина Наиля Масабиховна, педагог дополнительного образования.

В программе используются разнообразные методы:

словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).

- наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы диагностики и подведения итогов реализации программы:

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Наблюдение – на тренировках, на занятиях (поведенческие моменты, умение общаться с ровесниками и людьми старшего возраста, туристские навыки, самостоятельная работа и т.д).

3. Собеседование – с обучающимися и их родителями.

4. Тестирование, зачет для определения уровня освоения программы, осведомленности в проблемах.

Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке на начало учебного года

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+

Челночный бег 3X10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

Суммарная оценка результатов тестирования считается по таблице (прилагается) в соответствии с полом и возрастом спортсмена.

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных особенностей на начало учебного года должна быть не менее 20 баллов.

**Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке
на конец учебного года**

начальная подготовка 1-2 года обучения

УПРАЖНЕНИЕ	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м. с ходу (с)	5.6	5.4	5.8	5.3
Прыжок в длину с места (см.)	186	196	171	181
Кросс 1000 м. (мин., сек.)	5.20	4.00	5.40	5.20
Челночный бег 3X10 (м., сек.)	7.7	7.3	8.5	8.0
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	3	5	-	-
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.)	-	-	8	10

Оценка показателей развития

Нормативные требования (мальчики, юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,6 и менее	5,0 и менее	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
2	Кросс 1000 м, мин.,сек	5	3.54 и менее	3.42 и менее	3.31 и менее	3.22 и менее	3.12 и менее	3.05 и менее	3.00 и менее
		4	3.55-4.16	3.43-4.04	3.32-3.51	3.23-3.44	3.13-3.43	3.06-3.23	3.01-3.08
		3	4.17-4.42	4.05-4.32	3.52-4.23	3.45-4.10	3.44-3.58	3.24-3.47	3.09-3.16
		2	4.43-5.19	4.33-5.06	4.24-4.54	4.11-4.43	3.59-4.30	3.48-4.16	3.17-3.23
		1	5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.44 и более	4.31 и более	4.17 и более	3.24 и более
3	Челночный бег 3х10 м, сек.	5	7,7 и менее	7,5 и менее	7,3 и менее	7,0 и менее	6,8 и менее	6,6 и менее	6,4 и менее
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	7,8 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						
		1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 11 и более						
		4	От + 0,5 до + 10,5						
		3	От 0,0 до + 10,0						
		2	От - 10,5 до - 20,5						
		1	От - 21 и более						

Примечание:

- Примечание:**
- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов,
 - выполнение пунктов 1, 2, 3.5.7 является обязательным

Оценка показателей развития

Нормативные требования (девочки, девушки)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и менее	5,6 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	4,07 и менее	3,54 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,25 и менее	3,17 и менее	3,10 и менее
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,49-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,34 и более	4,19 и более	4,06 и более	3,50 и более
3	Челночный бег 3х10 м, сек.	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее	6,5 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 16 и более						
		4	От + 5 до + 15,5						
		3	От - 5,0 до + 5,0						
		2	От - 5,5 до - 15,0						
		1	От - 16 и более						

Примечание:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов,
- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec;
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=l74jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=l74mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

Для педагогов:

1. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. Москва, 2001.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Ильичёв А.Б. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М. Эксмо-Пресс, 2000
6. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Москва, 2000.
7. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Москва, 2005.
8. Костылёв В.П. Философия спортивного ориентирования. Москва, 1995.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Физкультура и спорт, 1990.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат, 1986
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, 2004.
12. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Издательство ДОСААФ, Москва, 1972.
13. Правила соревнований по спортивному ориентированию. 2010.
14. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. М.: О-вестник, 1990.
15. Пончиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М. Профиздат, 1987.
16. Стемпиньская Я. Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: Профиздат, 1998.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990.
18. Уилсон Б. История современного компаса. Журнал Азимут №4, 2004.
19. Энциклопедия Туриста. Москва, 1993.

Для учащихся:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М.: Просвещение, 1985.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. Москва, 2002.
3. Курилова В. Сермеев Б. Справочник для начинающего туриста. Одесса, Маяк, 1990.
4. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. Москва, 1997.
5. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. Москва, 1997.
6. Что такое, кто такой. Т-2. Издательство Педагогика-Пресс, Москва

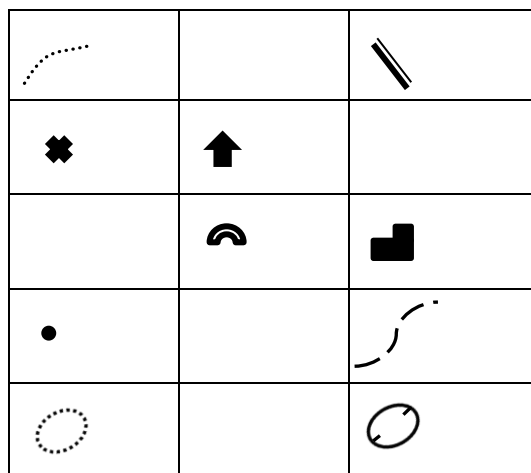
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(варианты)

Развитие памяти и воображения

Упражнения:

1. Запоминание цифр, букв, УЗ, написанных в квадратах. Квадраты могут быть заполнены не все. Применяется до и после нагрузки.



2. Запомнить схему (простейшую карту) с дистанцией З.Н., где КП изображены легендами, УЗ. Запомнить расположение и зарисовать.
3. Упражнения с «перевертышами». Найти вырезанные из карты фрагменты.
4. Запомнить на слух описание этапа и найти его на карте.
5. Рисовка человечков, зверюшек с помощью заданных УЗ или всех выученных.

Развитие глазомера, определение расстояния на местности и карте.

Масштабы карт.

1. С обзорной точки определить расстояния глазомерно до хорошо видимых объектов и проверить их парами шагов.
2. То же, но с проверкой по карте.
3. Отложить разные величины отрезков на чистом листе бумаги, карте.
4. Определить длину отрезка на бумаге, карте, по изогнутым линиям.
5. Определить расстояния до объектов на карте.
6. Диктанты по рисовке карты с использованием расстояния.
7. Отложить отрезки различной длины на картах разного масштаба.
8. Какое расстояние будет иметь один и тот же отрезок на картах разного масштаба.

Задание. Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:

Наименование знака	Изображение	Наименование знака	Изображение
Открытое пространство		Развилка троп (четкий перекресток)	

Непроходимая растительность		Узкая просека	
Четкая граница растительности		Широкая просека	
Отдельно стоящее дерево		Железная дорога	
Шоссе		Высокая ограда	
Улучшенная дорога		Ограда	
Грунтовая дорога		Разрушенная ограда	
Тропинка		Проход в ограде	
Исчезающая тропинка		Отдельная постройка (строение)	
Застроенная территория		Нечеткое болото	
Развалины		Колодец	
Стрельбище		Родник	
Кладбище		Муравейник	
Маленькая башня		Маленькая промоина	
Кормушка		Внемасштабный бугор (микробугорок)	
Корч, пенъ		Яма	
Валун (камень)		Внемасштабная яма (микроямка)	
Лужа (яма с водой)		Искусственная внемасштабная яма (воронка)	
Преодолимый ручей		Бугор	
Канавы с водой		Грунтовый обрыв	

Задание. Возьмите спортивную карту любого района. За 5 минут найдите и зарисуйте в тетрадь наибольшее количество условных знаков. Подпишите их названия.

№	Знак	Название	№	Знак	Название
---	------	----------	---	------	----------

1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		

Определение динамики работоспособности и развитие внимания

Задание. На таблицах представлены числа от 1 до 25, расположенные не по порядку. Ваша задача найти, показать и назвать все числа по порядку от 1 до 25. Необходимо сделать это как можно быстрее и без ошибок. Одновременно с началом выполнения задания включается секундомер. Обработываются все пять таблиц. По окончании работы запишите время работы с каждой таблицей.

8	3	15	22	11
16	10	24	6	18
7	20	1	12	4
23	14	9	19	25
21	2	17	5	13

Таблица 1

Таблица 2

Таблица 3

Таблица 4

№ таблицы	Время

Определение и контроль направлений

Задание. Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

Варианты:

1. Пройдите дистанцию в форме квадрата.
2. Пройдите дистанцию в форме правильного шестиугольника.
3. увеличьте длину сторон вдвое.

Развитие наблюдательности и памяти

Задание 1. Посмотрите на дистанцию, нанесенную на спортивную карту в течение 1 минуты. Постарайтесь ответить на вопросы, не заглядывая повторно в карту:

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	17	12	1

- 1) Сколько КП на трассе?
- 2) Между какими КП наиболее длинный маршрут?

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

3) Можно ли повторно воспользоваться частью этого маршрута для «взятия» других КП?

4) Какой район на карте самый «высокий»?

Задание 2. Во время кроссового бега в паре с равным по силам партнером изучите по любой карте этап между двумя КП, передайте карту партнеру и расскажите ему о маршруте, которым вы бы воспользовались для «взятия» КП. Затем, не останавливаясь, это же задание выполняет партнер.

Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам

Задание 1. На листе в клетку обозначить Старт и Финиш. Тренер диктует направления и количество клеток. Необходимо добраться до Финиша.

Задание 2. Изображение фигур, цифр с помощью линий по сторонам горизонта.