

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»

Протокол № 1
«28» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
директор МБОУ «Школа № 7»

Савина Н.И.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА) «Спортивное ориентирование»
Объединение «Лидер»
Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся – 10-12 лет
Срок реализации – 3 года

Автор – составитель:
Журавлев Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2023

Содержание

| № п/п | Основные разделы программы | № страницы |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | Паспорт программы | 3 |
| 2 | Пояснительная записка | 4 |
| 3 | Учебный план | 14 |
| 4 | Содержание программы | 19 |
| 5 | Воспитательная работа | 65 |

| | | |
|---|-------------------------------------------|----|
| 6 | Календарный учебный график | 70 |
| 7 | Учебно-методическое обеспечение программы | 71 |
| 8 | Список литературы | 76 |
| 9 | Приложение | 78 |

Паспорт программы

| | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Полное наименование | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» |
| Руководитель | Журавлев Андрей Юрьевич, педагог дополнительного образования |
| География реализации | МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край |
| Адресат программы | Обучающиеся 10-12 лет |
| Срок реализации | 3 года |
| Направленность программы | Туристско-краеведческая |
| Вид программы | Модифицированная |
| Цель программы | Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности |
| Ожидаемые результаты | <p>Должны знать: тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта, наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП, сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции, особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении, взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки, значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов, требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию, назначение и дозировку, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов;</p> <p>Должны уметь: анализировать прошедший учебно-тренировочный этап подготовки, самостоятельно спланировать тренировку, читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление, брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса, пользоваться методикой ежедневного самоконтроля, методикой индивидуального восстановления организма, определять класс</p> |

| | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|
| | дистанции и ранг соревнований, составлять индивидуальную медицинскую аптечку. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|

Пояснительная записка

В укреплении здоровья населения, гармоничного развития личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Необходимо, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Этот вид спорта, пожалуй, как ни один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, способствуя формированию личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая гармонически развитого человека. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения занятий и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности. Путешествуя по карте во время соревнований, участвуя в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах в своем крае, других регионах страны, обучающийся постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с оздоровительным, спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Юный ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Программа разработана на основе программы «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В., 2007г., - победитель Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям»), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей, Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Постановления Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", Распоряжения правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказа Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226), Письма Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р), Санитарных правил 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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года, Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21 апреля 2023 года), Приказа Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды», Устава и основной образовательной программы МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Категория обучающихся: 10-12 лет.

Актуальность программы. В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования и учебно-тренировочные сборы. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с

обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Одним из требований Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей к порядку обновления содержания и методов обучения является реализация форм организации образовательной деятельности основанная на модульном принципе.

В соответствии с запросами обучающихся и родителей один модуль может быть заменен на другой.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей, а также в оптимальном сочетании ориентирования туризма и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединениях предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Цель программы: развитие познавательного интереса и знакомство с основами спортивного ориентирования и туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие задачи:

способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;

обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму.

Воспитательные задачи:

привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии.

Развивающие задачи:

развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;

способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;

развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является то, что содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1 Спортивное ориентирование; 2 Туризм и краеведение; 3 Физическая подготовка. Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

Методологической базой для написания программы послужили следующие принципы:

принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;

принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 10- 12 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Старший школьный возраст — 10-12 лет. Главное психологическое приобретение — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебная в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, самосознание, мечта и идеалы.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст обучающихся -10-12 лет.

Количество обучающихся - 12 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий: Занятия для обучающихся проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты:

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спортивное ориентирование».

Результаты освоения программного материала по спортивному ориентированию оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование». Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Способы проверки результативности

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).
Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программ

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. Входной контроль проводится в виде опросов и бесед.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. В ходе реализации программы осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах и соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности», других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Сроки проведения промежуточной аттестации и итогового контроля: апрель - май.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

Уровень технического мастерства проверяется на городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Форма промежуточной аттестации – участие в соревнованиях.

**Учебный план
1 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Спортивное ориентирование | 75 | 30 | 45 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2. | Тема 1. История возникновения и развития спортивного ориентирования | 3 | 3 | - | |
| 3. | Тема 2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика | 6 | 3 | 3 | |
| 4. | Тема 3. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3 | 3 | - | |
| 5. | Тема 4. Топография. Условные знаки. Спортивная карта | 6 | 3 | 3 | |
| 6. | Тема 5. Понятие о технике спортивного ориентирования | 18 | 6 | 12 | |
| 7. | Тема 6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 15 | 3 | 12 | |
| 8. | Тема 7. Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию | 3 | 3 | - | |
| 9. | Тема 8. Техническая и тактическая подготовка | 21 | 6 | 15 | |
| 10. | Раздел 2. Туризм и краеведение | 45 | 12 | 33 | Выполнение зачетных упражнений |
| 11. | Тема 1. Туризм и его виды | 3 | 3 | - | |
| 12. | Тема 2. Краеведческие возможности родного края | 21 | 3 | 18 | |
| 13. | Тема 3. Организация туристского быта | 6 | 3 | 3 | |
| 14. | Тема 4. Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 3 | 3 | |

| | | | | | |
|------------|---------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 15. | Тема 5. Основы туристской техники | 9 | - | 9 | |
| 16. | Раздел 3. Физическая подготовка | 52 | 0 | 52 | Выполнение зачетных упражнений |
| 17. | Тема 1. Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | |
| 18. | Тема 2. Специальная физическая подготовка | 3 | - | 33 | |
| 19. | Тема 3. Контрольные упражнения и тесты | 1 | - | 1 | |
| 20. | Раздел 4. Участие в слетах, походах соревнований | 44 | 0 | 44 | |
| 21. | Итого за год | 216 | 42 | 174 | |

**2 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Раздел 1. Спортивное ориентирование | 75 | 27 | 48 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2. | Тема 1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом | 3 | 3 | - | |
| 3. | Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 6 | 3 | 3 | |
| 4. | Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки | 3 | 3 | - | |
| 5. | Тема 4. Планирование спортивной тренировки | 6 | 3 | 3 | |
| 6. | Тема 5. Техника и тактика спортивного ориентирования | 54 | 12 | 42 | |
| 7. | Тема 6. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 3 | 3 | - | |
| 8. | Раздел 2. Туризм и краеведение | 45 | 12 | 33 | Выполнение зачетных упражнений |

| | | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 9. | Тема 1. Туристские путешествия | 3 | 3 | - | |
| 10. | Тема 2. Краеведческие возможности родного края | 21 | 3 | 18 | |
| 11. | Тема 3. Организация туристского быта | 6 | 3 | 3 | |
| 12. | Тема 4. Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 3 | 3 | |
| 13. | Тема 5. Основы туристской техники | 9 | - | 9 | |
| 14. | Раздел 3. Физическая подготовка | 52 | 0 | 52 | Выполнение зачетных упражнений |
| 15. | Тема 1. Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | |
| 16. | Тема 2. Специальная физическая подготовка | 3 | - | 33 | |
| 17. | Тема 3. Контрольные упражнения и тесты | 1 | - | 1 | |
| 18. | Раздел 4. Участие в слетах, походах соревнований | 44 | 0 | 44 | |
| 19. | Итого за год | 216 | 39 | 177 | |

**3 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Раздел 1. Спортивное ориентирование | 75 | 27 | 48 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2. | Тема 1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом | 3 | 3 | - | |
| 3. | Тема 2. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки | 6 | 3 | 3 | |
| 4. | Тема 3. Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена | 3 | 3 | - | |

| | | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 5. | Тема 4. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании | 6 | 3 | 3 | |
| 6. | Тема 5. Тактико-техническая подготовка | 51 | 12 | 42 | |
| 7. | Тема 6. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 3 | 3 | - | |
| 8. | Тема 7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 3 | - | 3 | |
| 9. | Раздел 2. Туризм и краеведение | 45 | 12 | 33 | Выполнение зачетных упражнений |
| 10. | Тема 1. Туристские путешествия | 3 | 3 | - | |
| 11. | Тема 2. Краеведческие возможности родного края | 21 | 3 | 18 | |
| 12. | Тема 3. Организация туристского быта | 6 | 3 | 3 | |
| 13. | Тема 4. Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 3 | 3 | |
| 14. | Тема 5. Основы туристской техники | 9 | - | 9 | |
| 15. | Раздел 3. Физическая подготовка | 52 | 0 | 52 | Выполнение зачетных упражнений |
| 16. | Тема 1. Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | |
| 17. | Тема 2. Специальная физическая подготовка | 3 | - | 33 | |
| 18. | Тема 3. Контрольные упражнения и тесты | 1 | - | 1 | |
| 19. | Раздел 4. Участие в слетах, походах соревнованиях | 44 | 0 | 44 | |
| 20. | Итого за год | 216 | 39 | 177 | |

Содержание программы
1 год обучения
216 часов

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.5. Понятие о технике спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туризм и его виды

Теоретическое занятие. История развития туризма в России, в Алтайском крае и в городе Рубцовске. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Разрядные нормативы.

2.2. Краеведческие возможности окрестностей города Рубцовска

Теоретическое занятие. Город Рубцовск и его окрестности. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Исследователи Алтая. Охрана природы в походе. Окрестности Рубцовска, на которых проводились первые соревнования по спортивному ориентированию.

2.3. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия. Одно- и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

2.5. Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укусы змеи, клеща.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов по аварийным ориентирам.

2.6. Первая помощь. Медицинская аптечка

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практическое занятие. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

2.7. Основы туристской техники.

Теоретическое занятие. Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Веревки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

Практические занятия. Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, вязка узлов, траверс склона.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 8 км.

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

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег по 10 м за 30 сек (количество пройденных отрезков);

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 30 сек);

прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек);

бег на лыжах классическим ходом: 2 км – для девочек, 3 км – для мальчиков.

4. Соревнования по ориентированию и туризму

Участие в муниципальных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Планируемые результаты первого года обучения

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и
- самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;

должны уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,

- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку туризма и краеведения

должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремнабора,
- туристские возможности окрестностей г. Новокузнецка,
- историю возникновения и развития г. Новокузнецка;

должны уметь:

- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости
- координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

2 год обучения

216 часов

1. Спортивное ориентирование

1.1.Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Этапы развития ориентирования в России и в регионе. Традиции ориентирования в регионе.

Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования.

Федерация спортивного ориентирования России. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретическое занятие. Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретическое занятие. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4 Планирование спортивной тренировки

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

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

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

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.

Практическое занятие. Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

1.5 Техника и тактика спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Компас на палец. Виды компасов на палец. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

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

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Практические занятия. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края

Теоретическое занятие. История развития туризма в стране. Туристское районирование территории России. Особенности географии Алтая. Туристские возможности. Виды туризма, развиваемого в Алтайском крае. Охрана природы. История развития туризма в Алтайском крае.

Практическое занятие: ПВД по окрестностям г. Рубцовска. Посещение краеведческого музея.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Требования к туристскому снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения.

Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Практическое занятие. Подготовка личного и группового снаряжения к походу с учетом сезона.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия. Организация бивуака, разведение костра в сырую погоду. Установка зимней палатки.

2.4. Подготовка к походу, путешествию, многодневным соревнованиям

Теоретическое занятие. Подбор группы и распределение обязанностей.

Подготовка снаряжения. Составление меню и подбор продуктов. Фасовка продуктов.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу, фасовка продуктов. Самостоятельное составление меню на многодневные соревнования и походы.

2.5. Обеспечение безопасности в походе, в поездках на тренировочных занятиях

Теоретическое занятие. Обеспечение безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.6. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях

Теоретические занятия. Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме, спорте.

Психологическая совместимость людей в группе. Условия, при которых появляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе и на соревнованиях. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие. Психологический тренинг. Проверка группы на местности с ночевкой в полевых условиях перед выходом в поход.

2.7. Основы туристской техники

Теоретическое занятие. Альпинистское снаряжение: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства. Требования к снаряжению.

Туристское многоборье в спортивном зале. Виды соревнований.

Практические занятия. Отработка простейших элементов техники туристского многоборья. Преодоление этапов в спортивном зале: подъем по вертикальным перилам, спуск с использованием спусковых устройств, траверс, подъем по скальной стенке.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

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

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Фартлек – игра скоростей. Интервальная тренировка.

Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.

Периоды годового цикла тренировок юных спортсменов: подготовительный период (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной специализации спортивной формы). Лыжная подготовка.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовки:

- бег 1000 м у юношей, 500 м у девушек;
- кросс 3000 м у юношей, 2000 м у девушек;
- подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек);
- скакалка (кол-во раз за 30сек);
- прыжок с места в длину;
- тест на гибкость.

4. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму

Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты второго года обучения

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- этапы развития ориентирования в России и в своем регионе,
- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное

- ориентирование),
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка,
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления, должны уметь:
- вести дневник самоконтроля,
- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- двигаться по азимуту,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По блоку туризма и краеведения

должны знать:

- историю развития туризма в Кузбассе,
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме; должны уметь:
- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- составлять меню для похода,
- совершать многодневные некатегорийные походы,
- преодолевать простейшую полосу препятствий,
- участвовать в летних и зимних туристских соревнованиях.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах; должны уметь:
- владеть приемами техники бега с учетом характера местности,
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный
- ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и
- торможения,
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

3 год обучения 216 часов

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Результаты выступления юниорской и юношеской сборной России на Чемпионатах мира и Европы. Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Сибирского региона. Просмотр и анализ видеоматериалов об участии сборной объединения «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди учащихся.

1.2. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Теоретическое занятие. Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности. Недельный цикл тренировки, содержание недельного цикла.

Практическое занятие. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки.

1.3. Тактико-техническая подготовка

Теоретические занятия. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

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

Практические занятия. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

1.4. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании

Теоретическое занятие. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практическое занятие. Правила составления плана на год, месяц, неделю, занятие. Самостоятельное планирование тренировки.

Оборудование и дидактические материалы: планы учебнотренировочных циклов на год, месяц, неделю, занятие.

1.5. Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена

Теоретическое занятие. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуски к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции.

Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теоретическое занятие. Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Назначение и дозировка, показания и противопоказания для применения лекарственных препаратов.

Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Первая доврачебная помощь.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практическое занятие. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туристские возможности Алтая.

Теоретическое занятие. Географическая характеристика родного края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, животные, возможности занятия туризмом. Наиболее интересные места для проведения походов. Проблемы экологии Алтая. Заповедники и национальные парки Алтая. Создание экологических троп.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическое занятие. Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в использовании. Новые модели туристского снаряжения.

Примусы, бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности. Работа с газовой горелкой, с примусом.

Особенности спелеопоходов. Снаряжение для спелеопоходов, правила применения. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практическое занятие. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

2.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий района.

Особенности бивуака на дневке. Организация питания. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практические занятия. Поход выходного дня. Самостоятельный выбор места и организация бивуака.

2.4. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям

Теоретические занятия. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия и соревнований. Научно-исследовательская работа в походе. Принципы ее организации.

Практические занятия. Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

2.5. Обеспечение безопасности в походах, поездках

Теоретическое занятие. Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.6. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теоретическое занятие. Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках и меры их предупреждения. Объективные психологические трудности в походах (большие нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на маршруте). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах). Микроклимат малых групп.

Практическое занятие. Психологический тренинг на совместимость в группе.

2.7. Основы туристской техники

Практические занятия. Личное прохождение полосы препятствий с этапами: спуск дюльфером, подъем по вертикальным перилам, навесная переправа. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

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

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.

Фартлек. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости.

3.3. Контрольные упражнения и тестирование

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- бег 100 м;
- кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;
- тест на гибкость - наклон вперед.

4. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму

Инструкторская и судейская практика

Практические занятия. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера на КП. Оформление старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции.

Участие в районных и городских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

В результате освоения программы третьего года обучения, обучающиеся будут обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

будут знать:

- тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта;
- наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП;
- сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции;
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении;
- взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов;
- требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию;
- назначение и дозировку, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

будут уметь:

- анализировать прошедший учебно-тренировочный этап подготовки,

- самостоятельно планировать тренировку,
- читать карту с одновременным слежением за местностью,
- контролировать расстояние, контролировать направление,
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса,
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля, методикой индивидуального восстановления организма,
- определять класс дистанции и ранг соревнований,
- составлять индивидуальную медицинскую аптечку.

По блоку туризма и краеведения

будут знать:

- географическую характеристику родного края, основные места проведения походов,
- особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма,
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года,
- опасности в туризме и спортивном ориентировании: объективные и субъективные,
- причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках, и меры их предупреждения,
- принципы организации краеведческой и исследовательской работы в походе,
- правила организации страховки при преодолении полосы препятствий в соревнованиях по туризму;

будут уметь:

- изготавливать, совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение,
- организовывать питание в походах, на многодневных соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях,
- планировать техническую и тактическую подготовку путешествия, составлять нитку маршрута, пути аварийного выхода,
- вести научно-исследовательскую деятельность в походе,
- составлять отчет о туристском путешествии,
- преодолевать личную и командную полосу препятствий в соревнованиях по туризму.

По блоку физической подготовки

будут знать:

- специфические особенности кроссового бега,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на развитие физических качеств,
- роль и значение специальной физической подготовки для роста

- мастерства,
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- будут уметь:
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении,
 - применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой),
 - владеть приемами техники бега на различной местности,
 - владеть приемами преодоления естественных препятствий,
 - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,
 - выполнять специальные беговые упражнения,
 - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы.

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте 10-12, обучающихся в объединениях «Лидер», с целью организации воспитательной работы с обучающимися.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Лидер» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединениях «Лидер» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее **одного** воспитательного мероприятия в месяц.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Лидер» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

| Год обучения, № группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Второй год, группа 1 | 01.09.2023 | 30.05.2024 | 36 | 216 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа |
| Третий год, группа 1 | 01.09.2023 | 30.05.2024 | 36 | 216 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа |

Учебно-методическое обеспечение Формы организации занятий

В реализации программы используются традиционные и нетрадиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);
- практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);
- интегрированные занятия – занятия, основанные на межпредметных связях.
- занятия-соревнования – к ним относятся занятия не только спортивного направления, но и конкурсы, турниры, викторины и т.п..
- занятия, основанные на методах общественной практики - комментарий, репортаж, интервью, конференция, изобретение, аукцион, митинг, бенефис и т.д.
- занятия, основанные на нетрадиционном преподнесении учебного материала - презентация, исповедь и т.п.
- семинар – форма групповых занятий в виде обсуждения подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога. Семинар помогает развить аналитическое мышление, развивает навыки публичных выступлений.
- экскурсия – коллективное посещение какого-либо места или объекта с целью его изучения. Одним из видов экскурсий являются краеведческие экскурсии с целью изучения природы и истории родного края.
- экспедиция – поход, поездка группы со специальным заданием.

- туристский поход – прохождение группой определённого маршрута с какой-либо целью: оздоровление, познание, физическое и спортивное развитие, воспитание.

- активные методы обучения.

Формы организации работы с обучающимися на занятиях:

- индивидуальная

- парная

- групповая

- коллективная.

Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.; технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

- технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным;

- технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

Формы организации образовательного процесса. Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении складывается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача педагога - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы. Форма организации образовательной деятельности – очная.

Педагогические технологии: При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения,

сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;

- здоровьесберегающие технологии;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;

- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для реализации программы необходимо наличие материальнотехнической базы.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м²;
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера; а также DVD-проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- интерактивной доски или телевизора;
- спортивного зала.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреянова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований;
- компьютер с программой OCAD 8.

Для занятий по туризму:

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

Для занятий по медицине:

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палочки;
- дневник самоконтроля (как образец);
- планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий
- учебный год.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации программы регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;

- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся, соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы

Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов - М.: ЭКСМО-Пресс, 2018. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г., Бубнова, Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001. – 241 с.

4. Денисова, Н. Путеводитель / Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2018. – 366 с.
5. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания / А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2018. – 576 с.
6. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2017. – 48 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014. – 218 с.
9. Легенды Южного Урала // Аркаим. - 2018. - № 3. – С. 23.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2016. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов, Ю. С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 214 с.
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С. М. Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 224 с.
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2015. - 336 с.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2019. – 352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2016. – 24 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2018. – 158 с.
2. Добарина, И.А., Жигарев, О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2021. – 210 с.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2019.- 146 с.
4. Смирнов, А.Т., Хренников, Б.О., Дурнев, Р.А., Аюбов, Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т. Смирнов,

Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов / под ред. А.Т. Смирнова. – М., 2019. - 534 с.

5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров. – М.: 2015. – 228 с.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2018. - 142 с.

Интернет-ресурсы:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.nldt/books_tourism/alshyn.htm 13.02.2014.

2. Алешин, В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.lbdst.ru/sport/00153421_0.html

3. Безносиков. - М http://tourlib.nldt/books_tourism/ganopolsky07.htm
Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>

4. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm

5. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vnldklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgniju-turistskih-pohorov-jdkspdgicij-i-j>

6. Озеров, А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих. Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm

7. Смирнова, Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm

8. Статья. Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЕЖЕГОДНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Ключевые общеучрежденческие дела | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------|
| Дела | Целевая аудитория | Ориентировочное время проведения | Ответственные |
| Экскурсии по родному городу | Обучающиеся в объединении | В течение года | ПДО |
| Экскурсии в музеи Алтайского края | Обучающиеся в объединении | В течение года | ПДО |
| Походы выходного дня и степенные походы | Обучающиеся в объединении | В течение года | ПДО |
| Категорийные спортивные походы | Обучающиеся в объединении | В летний период | ПДО |
| «Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на пешеходных, горных дистанциях, скалолазанию, бардовская песня | Обучающиеся в объединении | Сентябрь 2023 г | ПДО |
| Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя | Обучающиеся в объединении | Октябрь 2023 г | ПДО |
| Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование» | Обучающиеся в объединении | Ноябрь 2023 г | ПДО |
| Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | Обучающиеся в объединении | Январь 2024 г | ПДО |
| Соревнования по спортивному ориентированию «парковое | Обучающиеся в объединении | Апрель 2024 г | ПДО |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|-----|
| ориентирование» | | | |
| Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2024» | Обучающиеся в объединении | Апрель 2024 г | ПДО |
| Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства | Обучающиеся в объединении | Ноябрь 2024 г | ПДО |
| Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства | Обучающиеся в объединении | Ноябрь 2024 г | ПДО |
| «Моя родословная» | Обучающиеся в объединении | В течение года | ПДО |
| «Герои нашего времени» | Обучающиеся в объединении | В течение года | ПДО |
| Родительское собрание (Планы на учебный год) | Родители обучающихся | Октябрь | ПДО |
| Участие родителей в соревнованиях и походах | Родители обучающихся | В течение года | ПДО |
| Консультации | Родители обучающихся | В течение года | ПДО |
| Родительское собрание (Подведение итогов учебного года, планы на лето) | Родители обучающихся | Май | ПДО |