

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования» г. Рубцовска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30.08.2021 года

Обсуждено и одобрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор

МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

 Шумаков А.Г.
Приказ № 147 от 01.09.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»
(срок реализации - 3 года, возраст обучающихся 11 – 18 лет)

На основании: Типовой программы для
системы дополнительного образования
детей, рекомендована Министерством
образования Российской Федерации,
«Спортивное ориентирование»

Адаптировали:

Журавлев Андрей Юрьевич

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Зимин Александр Анатольевич

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Хорина Марина Федоровна

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Рубцовск, 2021

Содержание

Паспорт программы

<u>1. Пояснительная записка</u>	4
<u>2. Учебно – тематический план занятий первого года обучения</u>	7
<u>3. Учебно – тематический план занятий второго года обучения</u>	8
<u>4. Учебно – тематический план занятий третьего года обучения</u>	9
<u>5. Содержание программы первого года обучения</u>	10
<u>6. Содержание программы второго года обучения</u>	15
<u>7. Содержание программы третьего года обучения</u>	18
<u>8. Воспитательная работа</u>	21
<u>9. Предполагаемые педагогические результаты после освоения программы, по разделам</u>	22
<u>10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u>	30
<u>11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	376
<u>12. ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	37

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование»
Руководитель	Зимин А.А., Журавлёв А.Ю., Хорина М.Ф., педагоги дополнительного образования
География реализации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий» города Рубцовска Алтайского края 658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Тракторная, 72
Адресат программы	Обучающиеся 11-18 лет
Срок реализации	3 года
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Цель программы	совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.
Ожидаемые результаты	- 1 год обучения: знание условных знаков, умение сопоставлять карту с местностью, умение определять своё местоположение на незнакомой местности или городе, выполнение норматива 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию; - 2 год обучения: выполнение нормативов 2-го и 1-го юношеских разрядов по спортивному ориентированию, выполнить нормативы на значок «Турист России», овладение основами должностной системой самоуправления и самоорганизации детского коллектива по спортивному ориентированию; - 3 год обучения: выполнение норматива 3-го разряда по спортивному ориентированию, углублённое изучение навыков спортивного ориентирования, подготовка команд по спортивному ориентированию для выступления на первенстве города и первенстве края в своих возрастных группах.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 6 лет и старше, среди инвалидов и лиц с ОВЗ), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, — все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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.

В основе данной программы лежит образовательная программа «Спортивное ориентирование» из сборника программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Министерства просвещения СССР 1982 года. Отличительной особенностью является адаптация программы к современным требованиям, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам, учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, уникальность природных условий Алтайского края.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

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

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием, реализуя стремления обучающихся к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Данная программа направлена на углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований, учитывает возрастные, психологические и психофизические особенности организма детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Цель: совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Также в ходе реализации программы решается ряд образовательных и воспитательных *задач*:

- укрепление здоровья и повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование техники, тактики, приёмов и способов ориентирования обучающихся;
- соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки,
- воспитание морально-этических и волевых качеств, соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- расширение знаний по школьным дисциплинам: география, ОБЖ, биология и экология;
- создание дружного детского коллектива;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения - как средства для активного отдыха.

Возраст обучающихся, занимающихся по данной программе имеет только нижнюю границу – 6 лет, иных ограничений по возрасту, подготовленности, уровню физического развития и здоровью, программа не имеет.

Прием обучающихся в группу начинается 15 сентября и продолжается в течение всего года, по мере необходимости пополнения численного состава группы. Зачисление в группу производится на основании поданных заявлений, родителей и обучающихся старше 14 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Продолжительность первого года обучения - 216 часов, по 6 часов в неделю. Второго и третьего годов обучения - 216 часов, по 6 часов в неделю¹.

Численный состав обучающихся в группе так же зависит от года обучения: первый год – 15 человек, второй год – 15-12 человек, 3 год – 10-12 человек².

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательную программу учебного года, переводятся на следующий год. Решение о переводе обучающегося на следующий год обучения принимается педагогическим советом и утверждается приказом директора.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога, ребенка, родителей, образовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и обучающегося. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов

¹ Методические рекомендации по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей, 2006 год

² Таблица к п. 3.12.3 Устава МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» в редакции 2015 года.

дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап — информационно-познавательный. Обучающиеся на этом этапе знакомятся с основами ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап – операционно - деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап — практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Основными формами занятий являются:

- комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);
- практические занятия (физическая подготовка и соревновательный период);
- подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети);
- беседы;
- экскурсии.

Основными формами организации деятельности детей являются индивидуальная, фронтальная, групповая.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся; оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы, как в классе, так и в лесу.

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся, как на теоретических, так и на практических занятиях.

Групповая форма работы ориентирует учащихся на создание так называемых «творческих пар». Групповая работа позволяет выполнить наиболее интересные, сложные и масштабные работы, помогает воспитанникам ощутить, помощь со стороны друг друга, учитывая интересы каждого.

Ожидаемые результаты

- 1 год обучения: знание условных знаков, умение сопоставлять карту с местностью, умение определять своё местоположение на незнакомой местности или городе, выполнение норматива 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию;

- 2 год обучения: выполнение нормативов 2-го и 1-го юношеских разрядов по спортивному ориентированию, выполнить нормативы на значок «Турист России», овладение основами должностной системой самоуправления и самоорганизации детского коллектива по спортивному ориентированию;

- 3 год обучения: выполнение норматива 3-го разряда по спортивному ориентированию, углублённое изучение навыков спортивного ориентирования, подготовка команд по спортивному ориентированию для выступления на первенстве города и первенстве края в своих возрастных группах.

Механизм контроля за реализацией программы

Основной формой подведения итогов реализации программы считается проведение итоговых занятий, выступление на соревнованиях различного уровня, с обязательным прохождением тестирования, для выявления сильнейших воспитанников, так и выявление недостатков самой программы, последующей доработки программы и внедрения корректировки в программу.

2. Учебно – тематический план занятий первого года обучения

	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория, часов	Практика, часов
1	Введение	10	4	6
2	Техника безопасности	8	4	4
3	История спортивного ориентирования	4	2	2
4	Гигиена спортсмена	6	6	
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
6	Снаряжение ориентировщика	8	4	4
7	Судейская практика	4	2	2
8	Общая физическая подготовка	45	6	39
9	Специальная физическая подготовка	30	2	28
10	Техническая подготовка	30	4	26
11	Тактическая подготовка	15	4	11
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Краеведение	10	4	6
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6
15	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	4	2
16	Основы туристской подготовки	6	4	2
17	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	8	6	2
18	Топография	6	4	2
19	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	216	66	150

(36 учебных недель в год). На теоретические занятия, программой отводится 68 часов, на практические 148. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив 3-го юношеского разряда по

спортивному ориентированию.

3. Учебно – тематический план занятий второго года обучения

	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория, часов	Практика часов
1	Введение	4	-	4
2	Техника безопасности	2	1	1
3	Обзор развития ориентирования	4	4	-
4	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка, самоконтроль	3	2	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
6	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена – ориентировщика	2	1	1
7	Судейская практика	3	-	3
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1
9	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
10	Общая физическая подготовка	58	4	54
11	Специальная физическая подготовка	48	4	44
12	Техническая подготовка	40	3	37
13	Тактическая подготовка	12	3	9
14	Контрольные нормативы	16	-	16
15	Краеведение	8	4	4
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	3	1	2
17	Охрана природы	4	2	2
18	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	216	35	181

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия, программа отводит 50 часов, на практические 166. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течении второго года обучения по программе обучающиеся должны выполнить норматив 2-го и 1-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

4. Учебно – тематический план занятий третьего года обучения

	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория, часов	Практика часов
1	Введение	4	-	4
2	Техника безопасности	2	1	1
3	Обзор развития ориентирования	4	4	-
4	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка, самоконтроль	3	2	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
6	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена – ориентировщика	2	1	1
7	Судейская практика	3	-	3
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1
9	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
10	Общая физическая подготовка	58	4	54
11	Специальная физическая подготовка	48	4	44
12	Техническая подготовка	40	3	37
13	Тактическая подготовка	12	3	9
14	Контрольные нормативы	16	-	16
15	Краеведение	8	4	4
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	3	1	2
17	Охрана природы	4	2	2
18	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	216	35	181

Третий годичный цикл предусматривает 216 часов учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия, программа отводит 33 часа, на практические – 183 часа. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить 3 разряд по спортивному ориентированию.

5. Содержание программы первого года обучения

1. Введение - 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

- 1.1 Организационное занятие объединения.
- 1.2 Планирование деятельности объединения в учебном году.
- 1.3 Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.
- 1.4 Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия (6 часов)

- 1.5 Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.).
- 1.6 Прогулка в лес.

2. Техника безопасности - 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

- 2.4 Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.
- 2.5 Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.
- 2.6 Поиск условно заблудившихся по карте.

3. История спортивного ориентирования - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

- 3.1 Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.
- 3.2 Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия (2 часа)

- 3.3 Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

4. Гигиена спортсмена - 6 часов

Теоретические занятия (6 часов)

- 4.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.
- 4.2 Режим дня.
- 4.3 Гигиена тела, одежды и обуви.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

- 5.1 Агитационное значение соревнований.
- 5.2 Права и обязанности участников.
- 5.3 Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия (2 часа)

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

6. Снаряжение ориентировщика - 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

- 6.1 Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.
- 6.2 Вспомогательное снаряжение.

6.3 Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (4 часа)

6.4 Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

7. Судейская практика - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

7.1 Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП.

7.2 Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (2 часа)

7.3 Протоколы, работа с протоколами.

7.4 Протоколы старта, результатов.

7.5 Подсчет результатов по ориентированию.

8. Общая физическая подготовка - 35 часов

Теоретические занятия (6 часов)

8.1 Задачи ОФП.

8.2 Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

8.3 Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

8.4 Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (29 часов)

8.5 Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

8.6 Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

8.7 Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

8.8 Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

8.9 Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

8.10 Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

8.11 Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).

8.12 Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

8.13 Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

8.14 Плавание.

8.15 Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

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

8.17 Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

9. Специальная физическая подготовка — 30 часов

Теоретические занятия (2 часа)

9.1 Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства

ориентировщиков.

9.2 Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. *Практические занятия (28 часов)*

9.3 Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

9.4 Фартлек - игра скоростей.

9.5 Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

9.6 *Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

9.7 *Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

9.8 *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

9.9 *Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

9.10 *Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

10. Техническая подготовка - 30 часов

Теоретические занятия (4 часа)

10.1 Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.

10.2 Особенности топографической подготовки ориентировщика.

10.3 Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. 10.4 Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия (26 часов)

10.5 Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).

10.6 Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом.

10.7 Определение сторон горизонта по компасу.

10.8 Определение точки стояния.

10.9 Движение по азимуту.

10.10 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

11. Тактическая подготовка - 15 часов

Теоретические занятия (4 часа)

11.1 Понятие о тактике.

11.2 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. 11.3 Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия (11 часов)

11.4 Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

11.5 Тактика при выборе пути движения.

11.6 Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

11.7 Подход и уход с контрольного пункта.

11.8 Раскладка сил на дистанцию.

12. Контрольные нормативы - 6 часов

Практические занятия (6 часов)

12.1 Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

12.2 Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

13. Участие в соревнованиях - 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

13.1 Положение о соревнованиях. Условия проведения.

13.2 Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (8 часов)

13.3 Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, края.

14. Краеведение - 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

14.1 Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения.

14.2 История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны.

14.3 Замечательные земляки.

14.4 Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия (6 часов)

14.5 Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев.

14.6 Просмотр фото, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны.

14.7 Участие в краеведческих викторинах.

15. Психологическая и морально-волевая подготовка - 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

15.1 Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства.

15.2 Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (6 часов)

15.3 Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

15.4 Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

16. Охрана природы и памятников культуры - 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

16.1 Важность охраны природы, памятников истории и культуры.

16.2 Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

16.3 Памятные исторические места.

Практические занятия (2 часа)

16.4 Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

17. Основы туристской подготовки - 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

17.1 Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха.

17.2 Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и другие.

Практические занятия (2 часа)

17.3 Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.

17.4 Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.

17.5 Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

17.6 Узлы: назначение и применение.

18. Медико-санитарная подготовка - 8 часов

Теоретические занятия (6 часов)

18.1 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

18.2 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

18.3 Медицинская аптечка.

18.4 Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (2 часа)

18.5 Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

18.6 Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

19. Топографическая подготовка - 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

19.1 Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.

19.2 Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия (2 часа)

19.3 Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды мас-

штабов, упражнения с масштабами топокарт.

19.4 Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

6. Содержание программы второго года обучения

1. Введение — 5 часов

Теоретические занятия (5 часов) Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

2. Техника безопасности - 8 часов

Теоретические занятия (4 часа) Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (4 часа) Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

3. Обзор развития ориентирования - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа) Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка - 3 часа

Теоретическое занятия (1час) Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Основы спортивного массажа.

Практические занятия (2часа) Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию - 3 часа

Теоретические занятия (3 часа) Разбор правил соревнований. Спортивное поведение.

6. Правила соревнований по другим видам спорта - 3 часа

Теоретические занятия(3часа) Основные положения. Правила организации и проведения. Разрядные требования.

7. Снаряжение ориентировщика - 2 часа

Практические занятия (2 часа) Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

8. Судейская практика - 6 часов

Теоретические занятия (3 часа) Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия (3 часов) Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов.

Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

9. Общая физическая подготовка - 40 часов

Теоретические занятия (3 часа) Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (37 часов) Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

10. Специальная физическая подготовка - 28 часов

Теоретические занятия (4 часа) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (24 часа) Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

11. Техническая подготовка - 34 часа

Теоретические занятия (4 часа) Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия (30 часов) Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение

расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

12. Тактическая подготовка - 16 часов

Теоретические занятия (6 часов) Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (10 часов) Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП).

13. Контрольные нормативы - 6 часов

Практические занятия (6 часов) Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

14. Участие в соревнованиях - 24 часа

Теоретические занятия (2 часа) Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (22 часа) Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, края.

15. Краеведение - 6 часов

Теоретические занятия (6 часов) Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

16. Психологическая и морально-волевая подготовка - 10 часов

Теоретические занятия (3 часа) Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия (7 часов) Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

17. Охрана природы – 1 час

Теоретическое занятие (1 час) Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и

культуры.

18. Основы туристской подготовки - 16 часов

Теоретические занятия (2 часа) Распределение должностей; костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов

Практические занятия (14 часов) Составление меню, графика дежурств. Установка бивака, обучение пользованию топором, двуручной пилой, разжигание костра. Приготовление пищи в полевых условиях. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

19. Итоговое занятие – 3 часа

Теоретические занятия (3 часа) Подведение итогов работы за 2016-2017 учебный год. Отметить достижения и поставить цели на будущее.

7. Содержание программы третьего года обучения

1. Введение - 2 часа

Практические занятия (2 часа) Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2. Техника безопасности - 2 часа

Теоретические занятия (1 часа) Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (1 часа) Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

3. Обзор развития ориентирования - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа) Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня.

4. Врачебный контроль и самоконтроль - 3 часа

Теоретические занятия (2 часа) Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия (1 час) Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

5. Физиологические основы спортивной тренировки - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа) Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие

физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия (2 часа) Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

6. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика - 2 часа

Теоретические занятия (1 час) Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (1 час) Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

7. Судейская практика - 3 часа

Практические занятия (3 часа) Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию - 3 часа

Теоретические занятия (2 часа) Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия (1 час) Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

9. Правила соревнований по другим видам спорта - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа) Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

10. Общая физическая подготовка - 38 часов

Теоретические занятия (2 часа) Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (36 часов) Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на

местности. Плавание. Езда на велосипеде.

11. Специальная физическая подготовка - 48 часов

Теоретические занятия (4 часа) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (44 часа) Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

12. Техническая подготовка - 40 часов

Теоретическая подготовка (3 часа) Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия (37 часов) Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль

высот.

13. Тактическая подготовка - 12 часов

Теоретические занятия (3 часа) Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (9 часов) Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

14. Контрольные нормативы - 8 часов

Практические занятия (8 часов) Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

15. Участие в соревнованиях - 28 часов

Теоретические занятия (2 часа) Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (26 часов) Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, края, во всероссийских соревнованиях.

16. Краеведение - 8 часов

Теоретические занятия (4 часа) Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практические занятия (4 часа) Интересные природные объекты. Участие в краеведческих мероприятиях.

17. Психологическая и морально-волевая подготовка - 3 часа

Теоретические занятия (1 час) Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия (2 часа) Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

18. Охрана природы - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа) Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (2 часа) Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

8. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 11 до 18 лет, обучающихся в объединениях «Параллель», «Лидер», «Ориентир+» с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Параллель», «Лидер», «Ориентир+» 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 объединения.

Процесс воспитания в объединениях «Параллель», «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. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу.

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 объединениях «Параллель», «Лидер», «Ориентир+» 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.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

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

9. Предполагаемые педагогические результаты после освоения программы, по разделам

Введение

Должны знать: место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь: коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; совместно участвовать в творческих делах; анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны знать: основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; правила пожарной безопасности; меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров; меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь: находить выход из криминальных ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Обзор развития ориентирования

Должны знать: достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях; перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны уметь: давать характеристику современного состояния ориентирования; анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать: меры личной и общественной профилактики болезней; понятия о заразных болезнях и меры предосторожности; причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности; объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; основы спортивного массажа.

Должны уметь: вести дневник самоконтроля; выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа; правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон); следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать: физиологические закономерности формирования двигательных навыков; физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; мышечная деятельность необходимое условие физического развития.

Должны уметь: выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма; характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию; выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Должны знать: методы ведения дневника тренировок и соревнований; методы анализа результатов тренировок и соревнований; методы записи и анализа; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь: выполнять разбор путей прохождения дистанции; выполнять хронометраж прохождения дистанции; вести дневник спортсмена - ориентировщика; вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки; производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать: общие положения правил по спортивному ориентированию; права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды; виды соревнований; способы проведения соревнований; критерии допуска к соревнованиям; разрядные требования.

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

Правила соревнований по другим видам спорта

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

Должны уметь: участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практик

Должны знать: общее представление о коллегии судей соревнований; обязанности начальника дистанций и его помощников; основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию; технологию нанесения дистанций на спортивные карты; технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь: работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций; планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию; наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Должны знать: специфические особенности спортивного ориентирования; значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием; специфические особенности кроссового бега; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь: передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения; владеть приёмами техники бега; плавать и удерживаться на плаву; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь: выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная); выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты; выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести; выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Должны знать: понятие «высота сечения»; разновидности рельефа и его изображение на картах; понятие «генерализация спортивных карт». *Должны уметь:* выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту; выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут; комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления; измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны; двигаться без компаса, по солнцу; двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

Тактическая подготовка

Должны знать: тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе); характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы; зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь: выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий; выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.); пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Должны знать: методы проведения (зачет соревнования); нормативные требования.

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

Участие в соревнованиях

Должны знать: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь: закончить дистанцию I - II уровня.

Краеведение

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

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать: понятие «психологический стресс»; понятие «стресс» в условиях соревнований; растратчики психологической энергии; методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь: регулировать стресс; развивать уверенность в себе; тренировать воображение; развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать: важность охраны природы, памятников истории и культуры; место охраны природы в системе образовательного процесса; взаимосвязь с тренировочным процессом; памятные и исторические места.

Должны уметь: участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня; коллективно участвовать в разработке походов выходного дня; принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе; участвовать в акциях по охране памятников.

Походы, лагеря

Должны знать: маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия; правила поведения и техника безопасности; контрольные сроки проведения путешествия; границы полигона.

Должны уметь: передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать: виды спортивных соревнований по туризму; характер и характеристику преодолеваемых препятствий; способы преодоления препятствий; систему штрафов для каждого этапа соревнований; понятия:

«страховка» и «самостраховка»; способы крепления веревки на опоре; правила укладки рюкзака; принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь: маркировать веревку для транспортировки; правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой; блокировать страховочную систему; пользоваться усами самостраховки; по назначению использовать основные и вспомогательные веревки; пользоваться карабинами; организовывать командную страховку; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях.

Итоговое занятие - участие в городских, краевых соревнованиях, выполнить 3 разряд по спортивному ориентированию.

Развитие организма; гигиена физических упражнений; гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь: соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать: агитационное значение соревнований; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны уметь: соблюдать права и обязанности участников соревнований; коллективно составлять программы проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать: вспомогательное снаряжение; лыжное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.

10.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий и формы контроля по темам.

	Тема	Форма оведения	Форма контроля
1	Введение	Беседа, игры	Практические задания
2	Техника безопасности	Работа с инструкциями, лекция	Опрос
3	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	Групповая работа, рассказ	Подготовка и защита проектов
4	Гигиена спортсмена.	Беседа, рассказ, использование игровых технологий	Опрос
5	Правила соревнований по спортивному	Лекция, беседа,	Гестирование

	ориентированию	рассказ	
6	Снаряжение ориентировщика	Демонстрация	Практические задания
7	Судейская практика	Рассказ, работа в группах	Практические задания, участие в судействе соревнований
8	Общая физическая подготовка	Спортивные игры, круговые тренировки	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка	Работа на дистанции	Участие в соревнованиях
10	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Работа в группах, беседа	Участие в соревнованиях
11	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры.	Рассказ, беседа	Защита проекта
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	Беседа, работа на тренировочной дистанции	Участие в соревнованиях
13	Основы туристской подготовки	Практические занятия	Участие в походах
14	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль	Посещение физ.диспансера	Мед. обследование
15	Топография	Практические занятия по корректировке карт	Топографический диктант
16	Правила соревнований по другим видам спорта	Рассказ, работа в группах по самостоятельному изучению правил	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и скалолазанию
17	Физиологические основы спортивной тренировки. Анализ тренировок и соревнований.	Беседа, инструктаж	Проведение тренировок обучающимися

Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей занимающихся. В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер, в свою очередь, должен вести учет работы — это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе. Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный (декабрь — апрель);
- соревновательный (май — сентябрь);
- переходный (октябрь — ноябрь).

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку. При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия. Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса — отжимания, приседания, подтягивания и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами. Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;

- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период. Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы; лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок тренера. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Тренер должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы решать успешно эти задачи нужно: увеличивать длительность и интенсивность нагрузок; сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство — тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке

спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4. Компостеры для отметки	20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км
6. Бумага цветная	1 компл.
7. Курвиметр	2 шт.
8. Компаса	25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт	25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию	10 компл.
11. Учебные кинофильмы	компл.
12. Секундомеры	4 шт.
13. Лыжи	25 пар
14. Лыжные палки	25 пар
15. Лыжные ботинки	25 пар
16. Мази лыжные	25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования	25 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
19. Кроссовки	1 пара
20. Обувь с шипами для бега ориентированием	1 пара
21. Костюм беговой летний	1 шт.
22. Костюм беговой лыжный	1 шт.
23. Шапочка лыжная	1 шт.
24. Костюм ветрозащитный	1 шт.
25. Аптечка	2 шт.
26. Электромегафон	1 шт.
27. Радиостанции портативные	3 шт.
28. Костровое оборудование	2 компл.
29. Спальники	25 шт.
30. Палатки туристские походные	5 шт.
31. Коврики	25 шт.

32. Рюкзаки	25 шт.
33. Топор походный	2 шт.
34. Тент	2 шт.
35. Накидка от дождя	25 шт.
36. Рем.набор	1шт.
37. Карандаши цветные	1 компл.

Личное снаряжение для соревнований и походов

1. Рюкзак
2. Обувь спортивная
3. Головной убор
4. Ветрозащитная куртка
5. Тренировочный костюм
6. Свитер
7. Носки шерстяные
8. Носки х/б
9. Футболка
- 10.Туалетные принадлежности
11. Столовые принадлежности
12. Блокнот, ручка
13. Спички в упаковке

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батенко Е. М. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов. Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность». 2017. № 3. 82 с.
2. Беляков Л., Гарюшкин А., Моисеенков А. Основы тренировки в ориентировании на местности. Методическое пособие. Смоленск. 2019. 112 с.
3. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. М., Военное издательство. 2016. 102 с.
4. Близневская В. С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортивным ориентированием в студенческой среде. Проблемы образования: вестник Томского государственного университета. Томск: ТГУ. 2016. 178 с.
5. Вербкин А. В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников. Альманах современной науки и образования. 2016. № 2. С. 23-27.
6. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. М., 2018. 208 с.
7. Васильев Н. Д. Подготовка спортсменов – ориентировщиков высокой квалификации. Учебное пособие. Вологда, 2016. 85 с.
8. Воронов Ю. С. Возрастная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов – ориентировщиков. Сборник учебно-методических материалов. М., 2017. 27 с.
9. Воронов Ю. С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов ориентировщиков. Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. 40 с.
10. Гаврилов В. Д. Качество, определяющее эффективность спортивной деятельности в ориентировании на местности и характеризующие их тесты. М. 2015. 116 с.
11. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие. М.: Кнорус, 2016. 320 с. 115
12. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М.: Еврошкола, 2015. 418 с.
13. Гостев Р. Г., Лотоненко А. В., Струк П. П. Физическая культура в субъектах Российской Федерации. М.: Теория и практика физической культуры. 2014. 360 с.
14. Дроздовский А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика. СПб, 2016. 44 с.
15. Елизаров В. А. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов – ориентировщиков. Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебнометодических материалов. М. 2018. С. 2-3 .
16. Ермаченков А. А. Система ONLINE GPS трансляции соревнований по спортивному ориентированию в условиях мегаполиса. Научная сессия НИЯУ МИФИ. М. 2015. С. 242-242.

17. Ермаченков А. А. Применение GIS-технологий для обеспечения безопасности и зрелищности массовых соревнований по спортивному ориентированию в условиях мегаполиса. Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 102-104.
18. Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов В. Е., Сейранов В. Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: Издательство Академия. 2019. 432 с.
19. Иванова Н. В. Спортивное ориентирование и основы применения современных геоинформационных систем в образовательном процессе. Географические науки и образование. Материал X Всероссийской научнопрактической конференции. 2017. С. 30-32.
20. Исаев А. А. Спортивная политика России. М.: Издательство Советский спорт. 2019. 512 с.
21. Ищенко С.А. Функции управления международным спортивным движением. Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 41-43.
22. Ильинича В. И. Физическая культура студента. М.: 2020. 446 с. 116
23. Казанцев С. А. Психофизиология спортивного ориентирования: Монография / С.А. Казанцев. СПб. 2017. 110 с.
24. Константинов Ю. С. Уроки ориентирования. М.: 2015. 327 с.
25. Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. Психология личности: тесты, опросники, методики. М.: Геликон. 2019. 220 с.
26. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: 2015. 112 с.
27. Лубышева Л. И., Игнатъев А. С. Физическая культура и молодежь. М.: Теория и практика физической культуры, 2018. 181 с.
28. Моргунова Т. В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: Советский спорт. 2018.
29. Мельникова Л. В.. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне. Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С. 112-144.
30. Мельникова Л. В.. Изучение интереса к занятиям спортивным ориентированием учащихся средних классов. Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 97-99.
31. Москалев О. С. Способы оптимизации тренировочного процесса высоко квалифицированных спортсменов - ориентировщиков. Научнометодические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. М.: 2019. С. 3-7.
32. Можейко А. Н., Усманова М. С. Спортивное ориентирование как фактор здоровья. Сборник научных статей. 2018. 104 с.
33. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт. 2019, 120 с.
34. Матвеев Л. П. Размышления о спорте. Спортивный менеджмент. 2016. № 1. С. 16-21.117
35. Максименко Г. З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма. Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 30-31.

36. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. Учебное пособие. М.: 2016. 464 с.
37. Переверзин И. И. Организация подготовки спортивных менеджеров. Пособие для студентов специализации «Спортивный менеджмент». М.: 2015. 100 с.
38. Правила соревнований по спортивному ориентированию. ФСО России. 2016. 34 с.
39. Роцин А. Н. Ориентирование на местности. М.: 2019. 104 с. 40. Смирнов В. М., Сандомирский О. С. Ориентирование на местности. М.: Здоровье. 2020, 101 с.
41. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М.: 2019. 256 с.
42. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: 2017. 52 с.
43. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М.: 2018. 40с.
44. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. 2016. С. 227-228.
45. Чешихина В. В. Управление тренировочным процессом спортсменов – ориентировщиков. Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. - М.: 2019, 14 с.
46. Фесенко Б. И. Книга молодого ориентировщика М.: ФиС. 2020, 116 с.

Ежегодный календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
Туристско-краеведческое направление:				
Мероприятия внутри объединения:				
1.	Экскурсии по родному городу	В течение года	Формирования нравственных качеств личности; положительных эмоций путём визуального погружения в красоту природы; получение новых знаний об особенностях представленных объектов.	ПДО
2.	Экскурсии в музеи Алтайского края	В течение года	Знакомство и усвоение таких понятий, как экспонат, экскурсия, экскурсовод, музей, архив, фонд и др.; развитие внимания, восприятия, наблюдательности, разных форм мышления, речи; формирование широкого кругозора	ПДО
3.	Походы выходного дня и степенные походы	В течение года	Появление у ребенка потребности общаться с живой природой, развитие интереса к познанию окружающего мира; формирование убеждений в необходимости бережного отношения к природе, участия в природоохранной деятельности.	ПДО
4.	Категорийные спортивные походы	В летний период	Дети будут хорошо знать простейшие основы туристической деятельности, правила безопасного поведения в природе и выполнять их; овладеют навыками	ПДО

			рационального природопользования, природоохранной деятельности и здорового образа жизни; повысится самостоятельность, инициативность, активность детей в физической, туристической и познавательной деятельности; возрастет интерес к занятиям физической культурой и спортом, туризмом, краеведением.	
Внутриучрежденческие мероприятия:				
5.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Сентябрь 2021	Профилактика ПДД	Педагог-организатор ПДО
6.	Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	22 – 26.11. 2021	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагог - организатор ПДО
7.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных, горных дистанциях, скалолазанию, бардовская песня на призы Деда Мороза	25-26.12. 2021	Развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Педагог - организатор ПДО
8.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	14.-19.02. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
9.	Викторина «МЫ ЗНАЕМ – МЫ ПОМНИМ!», посвященная дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	15-18.02. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
10.	Мероприятия, приуроченные к	01-04.03. 2022	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в	Педагог - организатор

	празднованию Международного дня 8 Марта		современных социальных условиях	ПДО
11.	Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой войны	02-06.05. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
12.	Мероприятия, посвященные Дню России	06. - 12.06. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог - организатор ПДО
13.	Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	22.06. 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Методисты Педагог - организатор ПДО
14.	Досуговые мероприятия МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»	21.07 – 27.08. 2022	Развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО Педагог- организатор ПДО
15.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	Август 2022	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагог- организатор ПДО
Городские мероприятия:				
16.	«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на пешеходных, горных дистанциях, скалолазанию, бардовская песня	01.-03.10. 2021	Популяризация и развитие спортивного туризма. Повышение спортивного мастерства.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
17.	Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя	10.10. 2021	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
18.	Городской туристско -	20.10.	Приобщение обучающихся к	Директор

	краеведческий слет «Родина моя - Алтай»	2021	краеведческой и поисково-исследовательской деятельности как фактору познания истории края и формирования исторического мышления учащихся.	Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
19.	Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	28.11. 2021	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
20.	Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	04.-05. 12.2021	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным скалолазанием.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
21.	Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	22.-23. 01.2022	Повышение спортивного мастерства. Повышение квалификации судей спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
22.	Городской фестиваль бардовской песни, посвященный памяти Александра Лукьянова	13.03. 2022	Привлечение внимания молодежи к музыкально-поэтическому творчеству. Выявление талантливых авторов и исполнителей.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
23.	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	12-13. 02.2022	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
24.	Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина	29.02. – 1.03.2022	Повышение спортивной квалификации обучающихся. Формирование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	Директор Методисты Педагог - организатор

	«Скорость», дисциплина «Трудность»			ПДО Зав. отделом
25.	Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	11.04. 2022	Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых мероприятиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
26.	Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2022»	23.-24.04. 2022	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
27.	Городской военно- патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	06.-08.05. 2022	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
28.	Городской туристский слет МБОУ «Лето – 2022»	13.05. 2022	Привитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности, приобщение к здоровому образу жизни. Профилактика правонарушений.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
29.	Городское спортивно- массовое мероприятие «Туризм для всех»	01.06. 2022	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
Окружные мероприятия:				
30.	Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню	03.11. 2021	Популяризация и развитие спортивного туризма на пешеходных дистанциях. Повышение спортивного мастерства. Отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом

	народного единства		препятствий.	
31.	Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	04.11. 2021	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
32.	Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию на лыжах	09.01. 2022	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
33.	Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	22.-26.08. 2022	Повышение основных навыков пешеходного туризма, ориентирования, скалолазания, выявление сильнейших команд.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом

Краевые мероприятия:

34.	II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	22.-23.01. 2022	Популяризация спортивного туризма, выявление сильнейших команд. Повышение мастерства юных спортсменов.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
35.	Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	05-06. 03.2022	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом

Гражданско-патриотическое воспитание

Мероприятия внутри объединения:

1.	«Моя родословная»	В течение года	Воспитание чувств гордости за свою семью, уважения к родителям; воспитывать уважение к труду взрослых; развитие интереса к истории своей семьи, семейным традициям, родословной;	ПДО
----	-------------------	----------------	--	-----

			формирование положительного отношения, уважения к семьям товарищей.	
2.	«Герои нашего времени»	В течение года	Познакомиться с понятиями «герой», «подвиг», «героический поступок», раскрыть образ героя на примере современной жизни; сформировать представление обучающихся о мужестве, героизме как слагаемых красоты человека; развивать умение составлять портрет героя, отбирать качества характера, свойственные данному понятию; вызвать стремление воспитывать в себе волю, целеустремленность, нравственную красоту.	ПДО
Внутриучрежденческие мероприятия:				
3.	Встреча обучающихся с ветеранами ВОВ, воинами – интернационалистами, ветеранами локальных военных конфликтов	В течение года	Воспитание полноценного гражданина России. Сохранение связей между воинами разных поколений	Педагог- организатор, ПДО
4.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества	Педагог - организатор, ПДО
5.	Проведение и участие в праздничных концертах для ветеранов ВОВ «Поклонимся великим тем годам»	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига русских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у воспитанников	Педагог - организатор, ПДО
6.	Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига русских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у обучающихся	Педагог - организатор, ПДО

7.	Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах посвященных Великой Победе	В течение года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений	Педагог - организатор, ПДО
8.	Участие в городских, краевых тематических выставках и конкурсах, викторинах	В течение года	Активизация интереса у обучающихся к изучению знаменательных событий истории Отечества	Педагог - организатор, ПДО
9.	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	В течение года	Изучение истории своего края, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Педагог - организатор, ПДО
10.	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, «Я – гражданин России».	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности, законопослушных граждан государства	Педагог - организатор, ПДО
11.	Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	В течение года	Изучение истории своего города, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Методисты, педагог - организатор, ПДО
12.	Привлечение родителей	В течение	Воспитание чувства патриотизма в детях	Директор, зам.

	обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).	года		директора по УВР, Педагог-организатор ПДО
13.	Организация и проведение «круглого стола», рабочих встреч с участием представителей конфессий, общественных объединений, представителей образовательных учреждений по проблемам укрепления нравственного здоровья и профилактики ксенофобии в обществе	В течение года	Укрепление диалога между институтами гражданского общества	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор ПДО
14.	Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам: 2 апреля - День единения народов; 12 июня - День России; 1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии; 4 ноября - День народного Единства; 16 ноября - Международный День толерантности; 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагог - организатор, ПДО

Работа с родителями				
Мероприятия внутри объединения:				
1.	Участие родителей в соревнованиях и походах	В течение года	Положительный пример активной жизненной позиции	ПДО
Внутриучрежденческие мероприятия				
2.	Мероприятия с родителями и детьми Соревнования «Мама, папа, я – туристская семья»	Сентябрь 2021	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
3.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2021	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
	Беседа «Как стать другом для своего ребенка»	Декабрь 2021	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
4.	Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март 2022	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
5.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
6.	Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
7.	Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию	ПДО

			совместных решений.	
--	--	--	---------------------	--