

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ»
АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДШ»
Гиниятуллин Р.Н.

Приказ № 138
от « 31 » августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Идиятуллин Азамат Ильдусович,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение	МБУ ДО «Дворец школьников»
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
ФИО автора программы	Идиятуллин Азамат Ильдусович
Ссылка в АИС «Навигатор»	https://p16.навигатор.дети/program/36175-sportivnoe-orientirovanie
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	8-16 лет
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	<p>Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – разноуровневость программы</p> <p>Модульная форма организации содержания учебного процесса</p>
Цель программы	Формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием
Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<p>Первый год обучения «базовый уровень»- «Базовые навыки туриста-ориентировщика» Второй год обучения «стартовый уровень»- «Основы спортивного ориентирования» Третий год обучения «продвинутый уровень»- «Спортсмены туристы-ориентировщики»</p>
Формы и методы образовательной деятельности	<p>Методы: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский; метод творческих проектов</p> <p>Педагог имеет возможность применить различные формы и методы в организации краеведческой работы, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекция, рассказ, беседа, дискуссия, консультация; - индивидуальные занятия, работа малыми группами; - встречи с интересными людьми, викторины, опрос, тестирование. <p>Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром</p>

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

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	5
2.	Матрица разноуровневой программы «Спортивное ориентирование».....	10
3.	Распределение учебной нагрузки по годам обучения.....	13
4.	Учебный план занятий 1 год обучения(стартовый).....	14
5.	Содержание учебного плана 1 года обучения.....	15
6.	Учебный план занятий 2 года обучения (базовый).....	18
7.	Содержание учебного плана 2 года обучения.....	19
8.	Учебный план занятий 3 года обучения (продвинутый).....	22
9.	Содержание учебного плана 3 года обучения.....	23
10.	Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.....	26
11.	Список литературы.....	29
12.	Методическое обеспечение	31-34

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);

11. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040);

12. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89;

13. Устав МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ;

14. Положение об общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ от 31.08.2023 г.

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

Актуальность программы

Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии ребенка.

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

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

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

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

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

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

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой программы.

«Спортивное ориентирование» (авторы – Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.), рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, предназначена для учащихся 1- 10 классов, составлена с учетом имеющейся материально – технической базы и условиями для проведения занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки за первый год обучения 144 часа, по 4 часа в неделю. Занятия объединения проводятся в течение всего учебного года 2 раза в неделю с учетом возрастных особенностей, режима дня и занятости ребят в школе. Для эффективного усвоения содержания учебного материала, практическая деятельность занимающихся должна быть организована преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, соревнований. Программа предусматривает дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного и соревновательного процесса, что помогает учащимся выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям.

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

1. «Стартовый уровень»

На стартовом уровне, прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим занятиям. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Учащиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

2. «На базовом уровне», обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество практических занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Воспитанники узнают туристские возможности родного края, совершают многодневные некатегорийные походы.

3. «Продвинутый уровень»

На этом этапе возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований. В календаре появляются соревнования республиканского и всероссийского уровня. Большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Продолжают ходить в многодневные походы и узнают географическую характеристику родного края.

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

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

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- картографический материал;
- спортивные жидкостные компаса;
- индивидуальная спортивная форма;
- индивидуальное зимнее снаряжение
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно- тренировочные(призмы, компостеры, маркировку, оборудование старта и финиша, секундомеры);

Направленность программы – *туристско-краеведческая*

Тип программы – *модифицированная.*

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

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

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

Задачи:

оздоровительные:

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

образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

воспитательные:

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

Форма обучения – очная по дополнительной общеобразовательной программе.

Формы проведения занятий - аудиторные занятия, практические занятия на местности и в спортивном зале, участие в соревнованиях, туристские походы, экскурсии.

Статус группы – профильный. Группы формируются из учащихся 7 – 14 лет не имеющих медицинских противопоказаний. Срок реализации программы 3 года. Набор в группы – свободный. Состав группы постоянный. Наполняемость группы на 1-ом и последующих годах обучения – 12-15 чел. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа.

Формы проведения занятий – групповая, мелко - групповая и индивидуальная.

Ожидаемые результаты - освоение основ спортивного ориентирования на местности, повышение уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение нормативов юношеских разрядов.

Базовыми результатами развития обучающихся будут:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14.

На третьем году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких, средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16. овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

Способы определения результативности.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию). Практические знания определяются участием в соревнованиях и выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Матрица разноуровневой программы «Спортивное ориентирование»

Уровень освоения программы	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные)	Применяемые методы и технологии	Формы, методы диагностики	Прогназируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Специфика учебной деятельности
Стартовый (ознакомительный)	Постепенное знакомство обучающихся с видами и характеристиками пешеходного туризма, включенными в программу «Спортивное ориентирование».	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ: Усвоение правил техники безопасности; Изучение природных особенностей района; Формирование умения работать с топографическими картами; Правила/приёмы работы с инструментом; Изучение терминологии.</p> <p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение заданий; Организованность;</p>	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация); Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Анкетирование, беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные тесты и упражнения, контрольные нормативы.	Знание правил техники безопасности; Умение работать с топографическими картами; Знание топографических знаков; Умение работать с компасом (определение сторон света, азимута); Начальные умения ориентирования и спортивного туризма. Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	Выполнение практических заданий

		Общительность; Самостоятельность; ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого познавательного интереса.				
Базовый	Формирование у ребенка способностей и навыков, позволяющих продолжить освоение программы на продвинутом уровне	ПРЕДМЕТНЫЕ: Усвоение правил техники безопасности; МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение заданий; ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование нравственных качеств личности.	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация); Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнование, самостоятельная работа)	Анкетирование, беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные тесты и упражнения, контрольные нормативы.	Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Владение специальной терминологией. Умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы. Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей	Выполнение практических заданий

<p>Продвинутый</p>	<p>Закрепление и развитие у ребенка способностей и навыков, позволяющих в полном объеме освоить учебный материал</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ: Применение полученных знаний из разных областей, прохождения маршрута; Креативность в выполнении практических заданий; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.</p> <p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, познавательных навыков.</p> <p>ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и других, верить в успех; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность</p>	<p>Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация); Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра - соревнование, самостоятельная работа)</p>	<p>Анкетирование, беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные тесты и упражнения, контрольные нормативы.</p>	<p>Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Владение специальной терминологией. Умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности. Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия.</p>	<p>Выполнение практических заданий</p>
---------------------------	--	---	--	--	---	--

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

№ п/п	Год обучения	1 год			2 год			3 год		
		Всего	Теория	Практик	Всего	Теория	Практик	Всего	Теория	Практик
	Количество часов.									
	Наименование разделов									
1.	Введение	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	-	2	2	-	2	1	1
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	-	-	-	2	2	-	1	1	-
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	4	2	2	6	3	3	6	3	3
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	6	2	4	4	2	2
6.	Анализ тренировок, соревнований.	-	-	-	-	-	-	4	-	4
7.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	2	1	1	-	-	-
8.	Топография и ориентирование	16	6	10	-	-	-	-	-	-
9.	Техническая подготовка	16	6	10	37	12	25	37	10	27
10.	Тактическая подготовка	16	4	12	10	4	6	18	4	14
11.	Общая физическая подготовка	32	2	30	60	2	58	50	2	48
12.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	25	2	23	28	2	26
13.	Основы туристской подготовки	10	4	6	20	4	16	20	2	18
14.	Игры и упражнения	12	2	10	20	2	18	20	2	18
15.	Участие в соревнованиях	16	-	16	24	-	24	24	-	24
	Всего часов	144	33	111	216	38	178	216	33	183

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

Этот этап стартовой туристско-спортивной подготовки предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы, по 4 часа в неделю. Теоретические занятия составляют 33 часа, практические - 111.

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

Задачи уровня:

- определять расстояние на местности по карте с помощью масштабной линейки компаса;

- измерять расстояние на местности счётом пар-шагов или на глаз;

- определять стороны горизонта с помощью компаса;

- ориентировать карту по компасу, линиям местности, направлениям на ориентиры;

- определять направление на местности;

- сличать карту и местность;

- определять своё местоположение на плане;

- выбирать ориентиры и путь на карте.

хорошо усвоить, что:

- карту (план) нужно ориентировать прежде, чем начать работу с ней;

- сличать карту и местность нужно постоянно в процессе движения к цели для того, чтобы знать своё местоположение на карте и уметь его показать

- до начала движения нужно определить направление на КП и встать лицом по ходу движения;

- ориентировать карту нужно обязательно в местах, где изменяется направление движения

В течение года воспитанники принимают участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2	-	опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	практикум
4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	тестирование
5.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	опрос
6.	Топография и ориентирование	16	6	10	практикум
7.	Техническая подготовка	16	6	10	тестирование, практикум
8.	Тактическая подготовка.	16	4	12	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	10	4	6	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	12	2	10	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	16	-	16	практикум
	Всего часов:	144	33	111	

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

1. Введение-2 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 4 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

4. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

5. Снаряжение ориентировщика -2 часа.

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Топография и ориентирование -16 часов.

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (10 часов)

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

7. Техническая подготовка -16 часов.

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (10 часов)

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

компаса и карты, по объектам местности,

8. Тактическая подготовка -16 часов.

Теоретические занятия (4часа)

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики, для достижения наилучших результатов. ***Практические занятия (12 часов)***

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

9. Общая физическая подготовка -32 часа.

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (30 часов)

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

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

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

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

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

10. Специальная физическая подготовка -12 часов.

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (10 часов)

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

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

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

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

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

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

11. Основы туристской подготовки -10 часов.

Теоретические занятия (4часа)

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

лыжный, велосипедный.

Практические занятия (6 часов)

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

12. Игры и упражнения -12 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (10 часов)

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

13. Участие в соревнованиях -16 часов.

Практические занятия (16 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства района и РТ.

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

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году.) На теоретические занятия, программа отводит 38 часов, на практические -178. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты. Второй год обучения рассматривается как дальнейший этап укрепления общей и специальной физической подготовленности кружковцев, изучения и совершенствования техники спортивного ориентирования, подготовки из числа занимающихся спортсменов – разрядников.

Цели уровня:

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

Задачи уровня:

- понимать масштаб и уметь работать с ним, выполняя измерения линий по карте и пересчет в расстояния на местности;
- осуществлять контроль пройденного расстояния на глаз, по ориентирам, счетом шагов; определять свое местоположение по ориентирам;
- определять направление по ориентирам, на глаз, с помощью компаса;
- выдерживать направление при движении по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров;

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2	-	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России, Республики Татарстан.	2	2	-	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	3	3	тестирование, практикум
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	опрос
6.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	опрос
7.	Техническая подготовка	37	12	25	тестирование, практикум
8.	Тактическая подготовка.	10	4	6	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	60	2	58	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	20	4	16	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	20	2	18	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	24	-	24	практикум
	Всего часов:	216	38	178	

Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование»

2-й год обучения

1. Введение-2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом -2 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях – 6 часов.

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часов)

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

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию – 6 часов.

Теоретические занятия (2 часа) Виды соревнований по ориентированию: ориентирование в заданном направлении, по выбору, рогейн, спортивный лабиринт. Оборудование дистанции. Системы отметки. Участники соревнований. Определение результатов. Контрольное время.

Практические занятия (4 часа)

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

6. Снаряжение ориентировщика -2 часа.

Теоретические занятия (1 час) Компас, планшет, карточка участника, чип.

Экипировка ориентировщиков.

Практические занятия (1 часа) Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда ориентировщиков зависимости от погодных условий.

7. Техническая подготовка -37 часов.

Теоретические занятия (12 часов)

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

Практические занятия (25 часов)

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте, на местности. Контроль расстояния.

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

Приемы грубого ориентирования. Приемы точного ориентирования.

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

Спортивный лабиринт: прохождение дистанций заданного направления.

8. Тактическая подготовка -10 часов.

Теоретические занятия (4часа)

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

Практические занятия (6часов)

Приемы ориентирования: азимут с упреждением, бег в «мешок», ориентирование на коротких этапах, точное ориентирование на коротких этапах. Выбор пути. Выделение опорных ориентиров.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

9. Общая физическая подготовка -60 часов.

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (58часов)

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

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

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

10. Специальная физическая подготовка -25 часов.

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (23часа)

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

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

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

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

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

11. Основы туристской подготовки -20 часов.

Теоретические занятия (4часа)

Туристское снаряжение личное и групповое и его назначение. Должности в походе:

костровой, завхоз по питанию, дежурный по кухне. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Этапы туристской полосы препятствий. Снаряжение для спортивного туризма (веревка, перчатки, каска, жумар, ролик, карабины, страховочная система)

Практические занятия (16 часов)

Организация бивака. Составление меню. Приготовление пищи в полевых условиях.

Прохождение этапов туристской полосы препятствий.

12. Игры и упражнения -20 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часа)

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

13. Участие в соревнованиях -24 часа.

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях на первенство района и РТ

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

Третий год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 33 часа, практические - 183.

Цели уровня:

- 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.

Задачи уровня:

- читать рельеф;

- выбирать путь по ориентирам рельефа;

- выдерживать направление по ориентирам рельефа;

- выдерживать горизонтальность при движении по склонам;

- использовать правильные технические приемы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	1	1	-	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	3	3	тестирование
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	4	2	2	опрос, практика
6	Анализ тренировок, соревнований.	4	-	4	беседа
7.	Общая физическая подготовка.	50	2	48	практикум
8.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	практикум
9.	Техническая подготовка	37	10	27	тестирование, практикум
10.	Тактическая подготовка.	18	4	14	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	20	2	18	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	20	2	18	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	24	-	24	практикум
	Всего часов:	216	33	183	

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

1. Введение-2 часа.

Теоретические занятия (2часа)

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях –2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1часа)

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом -1 час.

Теоретические занятия (1 час)

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях -6 часов

Теоретические занятия (3часа)

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

Практические занятия (3часа)

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

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика - 4 часа

Теоретические занятия (2час)

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

Практические занятия (2часа)

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

6. Анализ тренировок и соревнований - 4 часа

Практические занятия (4часа)

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

7. Общая физическая подготовка -50 часов.

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (48часов)

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

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

8. Специальная физическая подготовка -28часов

Теоретические занятия (2часа)

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

Практические занятия (26часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

9. Техническая подготовка - 37 часов.

Теоретические занятия (10часов) Элементы техники ориентирования: ориентирование карты, чтение карты, определение и контроль направления, способы контроля расстояния, выбор пути. Привязка: дополнительная, задняя, последняя.

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды контрольных пунктов. Приемы грубого ориентирования. Приемы точного ориентирования. Спортивный лабиринт: правила, отличия от классического спортивного ориентирования.

Практические занятия (27 часов)

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

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности.

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Спортивный лабиринт: прохождение дистанций заданного направления.

10. Тактическая подготовка -18 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (14 часов)

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

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

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

11. Основы туристской подготовки -20 часов. Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

Организация бивака. Составление меню. Приготовление пищи в полевых условиях.

Прохождение этапов туристской полосы препятствий.

12. Игры и упражнения – 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

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

13. Участие в соревнованиях -24 часа.

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана. Участие в первенстве района.

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

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+
Челночный бег 3X10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

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

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

**Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке
на конец учебного года
начальная подготовка 1-2 года обучения**

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

Оценка показателей развития Нормативные требования (мальчики, юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,6 и менее	5,0 и менее	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
2	Кросс 1000 м, мин.,сек	5	3,54 и менее	3,42 и менее	3,31 и менее	3,22 и менее	3,12 и менее	3,05 и менее	3,00 и менее
		4	3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		3	4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		2	4,43-5,19	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,43	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,23
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более	3,24 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	7,7 и менее	7,5 и менее	7,3 и менее	7,0 и менее	6,8 и менее	6,6 и менее	6,4 и менее
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	7,8 и более
4	Бег на месте 10 сек., max. количество раз	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						
		1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 11 и более						
		4	От + 0,5 до + 10,5						
		3	От 0,0 до + 10,0						
		2	От - 10,5 до - 20,5						
		1	От - 21 и более						

Примечание:

Примечание:

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

Оценка показателей развития Нормативные требования (девочки, девушки)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и менее	5,6 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	4,07 и менее	3,54 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,25 и менее	3,17 и менее	3,10 и менее
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,49-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,34 и более	4,19 и более	4,06 и более	3,50 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее	6,5 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 16 и более						
		4	От + 5 до + 15,5						
		3	От - 5,0 до + 5,0						
		2	От - 5,5 до - 15,0						
		1	От - 16 и более						

Примечание:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании.- М.Физкультура и спорт, 2012г.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
3. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск,2017 г.
4. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие – СГИФК, 2017 г.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М. Физкультура и спорт,2016 г.
6. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.:ЦЮДЮТур. 2014г.
7. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование. М.:ЦЮДЮТур. 2013г.
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89;
10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
11. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции / Ф.Ф.Минхаиров. – Казань: «Школа», 2004. – 148 с.
12. Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040);
13. Положение об общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ от 31.08.2023 г.
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
17. Рабочая программа по курсу «Техника безопасности на производстве». - Казань: КГПУ, ФФК. - 2003.
18. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
19. Турский А.В. Лыжные гонки: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 2017г.

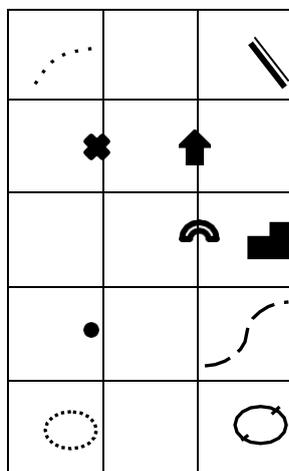
21. Устав МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ;
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.:ЦЮДЮТур. 2016 г.
23. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
24. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
25. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
26. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (варианты)

Развитие памяти и воображения

Упражнения:

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



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

Развитие глазомера, определение расстояния на местности и карте. Масштабы карт

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

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

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

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

№	Знак	Название	№	Знак	Название
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		

Определение и контроль направлений

Задание. Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника.

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

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

Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. закончив

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

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

дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

Варианты:

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

Развитие наблюдательности и памяти

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

- 1) Сколько КП на трассе?
- 2) Между какими КП наиболее длинный маршрут?
- 3) Можно ли повторно воспользоваться частью этого маршрута для «взятия» других КП?
- 4) Какой район на карте самый «высокий»?

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

Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам

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

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