

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| *1. Учреждение* | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение«Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №2имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарева»  |
| *2. Полное название программы* | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «О Р И Е Н Т И Р» |
| *3. Сведения об авторах:*  |
| *3.1 Ф.И.О., должность* | Морозов Александр Васильевич, педагог дополнительного образования |
| *4. Сведения о программе:* |
|  *4.1 Нормативная база* | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; -письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;-приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от. 30.09.2020 г. №533);-Стратегия государственной политики культурной политики на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 года №326-р;-распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г.№ 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;-СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГОАУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.;-Устав МБОУ «Ржаксинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва» Ржаксинского района Тамбовской области. |
| *4.2 Область применения* | Дополнительное образование |
| *4.3 Направленность* | Физкультурно-спортивная |
| *4.4 Тип программы* | Модифицированная |
| *4.5 Вид программы* | Дополнительная общеразвивающая программа |
| *4.6 Возраст учащихся*  | 12-15 лет |
| *4.7 Продолжительность обучения* |  1 год, 72 часа, 2 учебных часа в неделю |
| *4.7 Форма обучения* | Очная |

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Ориентир» носит теоретический, прикладной, практический характер и позволяет:

- расширить и углубить знания учащихся по основам безопасности жизнедеятельности, основам военных знаний, физической культуре;

-формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования, туризму, оказанию неотложной медицинской помощи;

 - прививать любовь и бережное отношение к природе;

- интегрировать деятельность учащихся в направлении на приобретение навыков здорового образа жизни.

Новизна программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортивным ориентированием, туризмом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа «Ориентир» отличается объёмом и способами передачи учащимся информации (спортивные соревнования, конкурсы, эстафеты, участие в экскурсиях, туристических походах). При реализации содержания программы расширяются знания, полученные при изучении школьных курсов основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры, формируются межпредметные связи.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи находится на недостаточно высоком уровне. Физическое благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием, туризмом и общей физической культурой. С одной стороны это имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, а с другой стороны - формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентир» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические), предусматривает самостоятельную деятельность учащихся, создает условия для их творческого роста и способствует социализации детей.

Отличительная особенность программы

Данная программа предназначена для детей от 12 до 15 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся детей.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 12-15 лет, имеющих интерес к спортивному ориентированию, туризму и физической культуре.

Условия набора учащихся: для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Ориентир» принимаются все желающие без предварительного отбора.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, составляет 72 учебные часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Формы и режим занятий:

Обучение по программе проводится в очной форме и предусматривает проведение групповых аудиторных занятий, групповых практических занятий, занятий по индивидуальным планам, туристско-спортивных мероприятий, походов и экскурсий. Задания по индивидуальным планам включают выполнение домашних тренировочных заданий и проектов.

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Количестводетейв группах | Общееколичествозанятийв неделю | Продолжительностьзанятия, час | Общееколичествочасовв неделю | Общееколичествочасовв год |
| 1 | 12-15 | 2 | 1x2 (40 мин) | 2 | 72 |

Формы организации занятий.

* лекции;
* работа с литературой и регламентирующими документами;
* работа со спортивными картами;
* демонстрация фото-видео материала;
* тренинг;
* групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
* занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
* участие в спортивных соревнованиях;
* учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
* проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
* просмотр учебных кинофильмов;
* инструкторская и судейская практика;
* туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

* Групповые занятия по расписанию.
* Практические занятия в звеньях.
* Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: привлечь учащихся к здоровому образу жизни, постижение учащимися основ спортивного мастерства, развитие спортивных способностей посредством регулярных тренировок, создание условий для самореализации ребёнка.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования;

- изучение истории края, его природных особенностей;

- формирование основ знаний о спорте;

- дать воспитанникам начальные знания и навыки по спортивному туризму;

-формировать и развивать потребность в активной жизненной позиции по сохранению родного края;

-формировать умение работать с различными источниками информации.

Развивающие:

-развивать уровень физической подготовленности учащихся;

-развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;

- развивать практические навыки туристско-краеведческой деятельности учащихся;

- прививать интерес к занятиям туризмом;

- развивать познавательную и творческую активность воспитанников;

-развивать гибкость, координацию, силу, быстроту, выносливость;

Воспитывающие:

- повышение уровня коммуникативной культуры;

- воспитание чувства патриотизма;

- воспитание бережного отношения к природе;

- воспитание целеустремлённости, упорства в достижении цели;

- создание «ситуации успеха» для каждого с целью воспитания « успешной личности»;

- создание единого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга;

Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Наименование тем* | *Теор.* | *Практ.* | *Всего**Час.* | *Форма контроля* |
|  | *1 Введение* | *2* |  | *2* |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 2.2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 1 | - | 1 | Опрос |
|  | *2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки* | *2* |  | *2* |  |
| 2.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | - | 1 | Зачет |
| 2.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 |
|  | *3. Планирование спортивной тренировки* | *1* | *1* | *2* | Опрос |
| 3.1 | Методика ведения спортивного дневника | 1 | 1 | 2 |
|  | *4. Спортивный инвентарь.* | *1* | *-* | *1* | Опрос |
|  | *5. Основы картографии.* | *1* | *-* | *1* | Опрос |
|  | *6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования* | *6* | *8* | *14* | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 6.1 | Легенды контрольных пунктов | 2 | 2 | 4 |
| 6.2 | Условные знаки спортивных карт. | 2 | 2 | 4 |
| 6.3 | Чтение спортивной карты. | - | 2 | 2 |
| 6.4 | Порядок работы на контрольном пункте | 1 | 1 | 2 |
| 6.5 | Тактическая подготовка. | 1 | 1 | 2 |
|  | *7.Правила соревнований по спортивному ориентированию.* | *2* | *-* | *2* | Зачет |
|  | *8. Краеведение и охрана природы.* | *2* | *-* | *2* | Опрос |
|  | *9. Основы туристской подготовки.* | *8* | *6* | *14* |  |
| 9.1 | Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму | 1 | - | 1 | Опрос |
| 9.2 | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.Укладка в рюкзак личного снаряжения. | 2 | 2 | 4 | Зачет |
| 9.3 | Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 9.4 | Туристский бивак. | 2 | 2 | 4 | Творческое задание |
| 9.5 | Организация питания в походе. | 1 | 1 | 2 | Самостоятельная работа |
| 9.6 | Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка. | 1 | 1 | 2 | Зачет |
|  | *10. Общая физическая подготовка* |  | *10* | *10* |  |
| 10.1 | Упражнения, развивающие быстроту. | - | 2 | 2 | Тестирование |
| 10.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость. |  | 4 | 4 |
| 10.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. |  | 2 | 2 |
| 10.4 | Упражнения, развивающие силу. |  | 2 | 2 |
|  | *11.Специальная физическая подготовка* |  | *10* | *10* | Тестирование |
| 11.1 | Беговая подготовка. |  | 6 | 6 |
| 11.2 | Лыжная подготовка. |  | 4 | 4 |
|  | *12. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.* |  | *12* | *12* | Зачет |
|  | Всего часов: | 25 | 47 | 72 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

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

Теория. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

1.2 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория.

*Техника безопасности.*Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

*2.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Теория. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

*2.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.*

Теория.  Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

3. Планирование спортивной тренировки.

*3.1 Методика ведения спортивного дневника.*

Теория. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

*Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.*

4. Спортивный инвентарь.

Теория.Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа.

*Практические занятия:* Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

5. Основы картографии.

Теория.Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

*6.1 Легенды контрольных пунктов.*

Теория.Общая информация на легендах: возрастная группа, длинадистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

*Практические занятия: упражнения на чтение легенд.*

*6.2 Условные знаки спортивных карт.*

Теория. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

*Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.*

*6.3.Чтение спортивной карты.*

*Практические занятия:*Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

*6.4 Порядок работы на контрольном пункте.*

Теория. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

*Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.*

*6.5 Тактическая подготовка.*

Теория. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

*Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.*

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

8. Краеведение и охрана природы*.*

Теория. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

9. Основы туристской подготовки.

*9.1 Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму*

Теория. Безопасность- основное требование ко всем туристским путешествиям. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Формы и методы: Беседа.

*9.2 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Укладка в рюкзак личного снаряжения.*

Теория. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Укладка в рюкзак личного снаряжения.Распределение обязанностей по построению, движению.

Формы и методы: Беседа.

*Практические занятия: укладка в рюкзак личного снаряжения*

*9.3 Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста.*

Теория. Личная гигиена. Обувь туриста. Профилактика и оказание первой помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, ушибах, переломах, отравлениях и т.д.

Формы и методы: Беседа.

*9.4 Туристский бивак.*

Теория. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия.

*Практические занятия: организация привала, разведение костра.*

*9.5Организация питания в походе.*

Теория. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Составление рациона, закупка продуктов, упаковка и хранение, приготовление пищи.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия.

*Практические занятия:приготовление пищи на костре*

*9.6 Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка.*

Теория. Общая и специальная физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки. Утренняя зарядка. Систематичность тренировок.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия.

*Практические занятия: комплекс упражнений физической зарядки.*

10. Общая физическая подготовка.

*10.1 Упражнения, развивающие быстроту.*

*Практические занятия:*Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*10.2 Упражнения, развивающие общую выносливость*.

*Практические занятия:*Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

*10.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию*.

*Практические занятия:*Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

*10.4 Упражнения, развивающие силу.*

*Практические занятия:*Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

11. Специальная физическая подготовка.

*11.1 Беговая подготовка.*

*Основы техники спортивного ориентирования.*Упражнения для привыкания к лесу.

*Основы техники бега.* Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

*Практические занятия:* Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

*11.2. Лыжная подготовка*.

Подбор и хранение беговых лыж.

*Практические занятия:*Простейшие способы передвижения на лыжах.

*12. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.*

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1 соревновании по туризму, в сдаче нормативов общефизической подготовки и одном туристическом походе.

*Практические занятия: участие в соревнованиях.*

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы ожидаются следующие

*1.Личностные результаты:*

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие самооценки личных спортивных достижений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

-умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*2.Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении   спортивно-оздоровительных занятий  для укрепления здоровья, для  успешной учёбы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

По завершении обучения кружковцы должны

*знать:*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;

- вопросы туризма и экологии;

- основы топографии и ориентирования;

- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;

- основные исторические и географические сведения о родном крае;

- различные способы ориентирования на местности.

*уметь:*

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе  естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

3.Метапредметными результатами изучения курса  является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- понимать цель выполняемых действий;

- проговаривать и осуществлять последовательность действий;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

*Познавательные УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;

- умения самостоятельно определять цели своего обучения;

- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- анализировать полученную информацию.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

*2.1* **Годовой календарный учебный график**

**МБОУ  «Ржаксинской СОШ №2 им. Г.А. Пономарева»**

**на 2023 – 2024 учебный год (34 учебные недели)**

1 триместр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **1 семестр**1 сентября – 8 октября(5 недель) | **Творческие****каникулы**   |  **2 семестр** 16 октября  – 19 ноября(5 недель) | **Каникулы** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** |
| **Пн** |   | **4** | **11** | **18** | **25** | **Пн** | **2** | **9** | **16** | **23** | **Пн** | **30** | **6** | **13** | **20** |
| **Вт** |   | **5** | **12** | **19** | **26** | **Вт** | **3** | **10** | **17** | **24** | **Вт** | **31** | **7** | **14** | **21** |
| **Ср** |   | **6** | **13** | **20** | **27** | **Ср** | **4** | **11** | **18** | **25** | **Ср** | **1** | **8** | **15** | **22** |
| **Чт** |   | **7** | **14** | **21** | **28** | **Чт** | **5** | **12** | **19** | **26** | **Чт** | **2** | **9** | **16** | **23** |
| **Пт** | **1** | **8** | **15** | **22** | **29** | **Пт** | **6** | **13** | **20** | **27** | **Пт** | **3** | **10** | **17** | **24** |
| **Сб** | **2** | **9** | **16** | **23** | **30** | **Сб** | **7** | **14** | **21** | **28** | **Сб** | **4** | **11** | **18** | **25** |
| Вс | **3** | **10** | **17** | **24** | **1** | Вс | **8** | **15** | **22** | **29** | Вс | **5** | **12** | **19** | **26** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

2 триместр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **3 семестр** 27 ноября – 31 декабря(5 недель )  | **Каникулы**     |  **4 семестр**08 января - 18 февраля(6 недель) | **Творческие****каникулы**  |
| **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |
| **Пн** | **27** | **4** | **11** | **18** | **25** | **Пн** | **1** | **8** | **15** | **22** | **29** | **Пн** |   | **5** | **12** | **19** |
| **Вт** | **28** | **5** | **12** | **19** | **26** | **Вт** | **2** | **9** | **16** | **23** | **30** | **Вт** |   | **6** | **13** | **20** |
| **Ср** | **29** | **6** | **13** | **20** | **27** | **Ср** | **3** | **10** | **17** | **24** | **31** | **Ср** |   | **7** | **14** | **21** |
| **Чт** | **30** | **7** | **14** | **21** | **28** | **Чт** | **4** | **11** | **18** | **25** |   | **Чт** | **1** | **8** | **15** | **22** |
| **Пт** | **1** | **8** | **15** | **22** | **29** | **Пт** | **5** | **12** | **19** | **26** |   | **Пт** | **2** | **9** | **16** | **23** |
| **Сб** | **2** | **9** | **16** | **23** | **30** | **Сб** | **6** | **13** | **20** | **27** |   | **Сб** | **3** | **10** | **17** | **24** |
| Вс | **3** | **10** | **17** | **24** | **31** | Вс | **7** | **14** | **21** | **28** |   | Вс | **4** | **11** | **18** | **25** |

3 триместр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 **семестр**26 февраля– 08  апреля(6 недель) | **Каникулы** | **6 семестр**15 апреля – 31 мая (7 недель) |
| **Март** | **Апрель** | **Май** |
| **Пн** | **26** | **4** | **11** | **18** | **25** | **Пн** | **1** | **8** | **15** | **22** | **29** | **Пн** |   | **6** | **13** | **20/27** |
| **Вт** | **27** | **5** | **12** | **19** | **26** | **Вт** | **2** | **9** | **16** | **23** | **30** | **Вт** |   | **7** | **14** | **21/28** |
| **Ср** | **28** | **6** | **13** | **20** | **27** | **Ср** | **3** | **10** | **17** | **24** |   | **Ср** | **1** | **8** | **15** | **22/29** |
| **Чт** | **29** | **7** | **14** | **21** | **28** | **Чт** | **4** | **11** | **18** | **25** |   | **Чт** | **2** | **9** | **16** | **23/30** |
| **Пт** | **1** | **8** | **15** | **22** | **29** | **Пт** | **5** | **12** | **19** | **26** |   | **Пт** | **3** | **10** | **17** | **24/31** |
| **Сб** | **2** | **9** | **16** | **23** | **30** | **Сб** | **6** | **13** | **20** | **27** |   | **Сб** | **4** | **11** | **18** | **25** |
| Вс | **3** | **10** | **17** | **24** | **31** | Вс | **7** | **14** | **21** | **28** |   | Вс | **5** | **12** | **19** | **26** |

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Каникулы** |
|   | **Школьный мониторинг качества обучения(вводный, промежуточный, итоговый контроль)** |
|   | **Промежуточная аттестация** |

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

 1. Кабинет, спортивный зал:

 соответствующие санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима (18-21 градус Цельсия; влажность воздуха должна быть в пределах 40-60 %), противопожарным требованиям.

2. Оборудование:

столы для теоретических и практических занятий, маты, гимнастические скамейки, мячи, палатки туристические, котлы туристические, спальные мешки, коврики теплоизоляционные, компасы жидкостные, учебные топографические карты, схемы вязки туристических узлов, аптечка медицинская.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, Интернет.

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе, должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Специфика деятельности дополнительного образования предлагает творческий подход к выбору форм педагогического контроля.Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- тесты по разделам «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;

- компьютерное тестирование по темам «Знаки топографии», «Ориентирование»;

- проверочные работы – карточки-задания по различным темам;

- проведение однодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;

- соревнования – с целью проверки выполнения нормативов общефизической подготовки, участие в спортивных соревнованиях районного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Ожидаемые результаты обучения. Учащиеся должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;

- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;

- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

 - выполнить нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Программа предполагает использование различныхдиагностических методик, позволяющих определить и обобщить достижения учащихся:

-индивидуальная карта спортсмена (приложение 1);

- нормативы ОФП для воспитанников (приложение 2);

-схемаоценки «Мои достижения» (приложение 3).

Перечень используемых технологий

Для реализации познавательной и творческой активности учащихся предполагается использование технологий, дающих возможность повышать качество образования, более эффективно использовать личное время и добиваться высоких спортивных результатов:

-личностно-ориентированные технологии;

-технология создания ситуации успеха;

-игровые технологии;

-здоровьесберегающие технологии;

-технология коллективной творческой деятельности;

-технология развивающего обучения;

-информационно-коммуникативные технологии;

-педагогика сотрудничества;

-технология педагогической диагностики.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

 Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Ориентир» основано на следующих принципах:

1. *Принцип развития* отражает четкую ориентацию поисково-познавательной деятельности на развитие личности.
2. *Принцип сознательности и активности.* Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.
3. *Принцип наглядности*. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом).
4. *Принцип доступности и индивидуализации*. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Условия доступности: - постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному)
5. *Принцип систематичности.* Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания.
6. *Принцип всесторонности.* Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.
7. *Принцип последовательности*заключается в постепенном повышении требований в процессе спортивной тренировки.

При реализации программы используется следующие методы обучения:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация изображений объектов живой и неживой природы);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используется следующие методы воспитания:

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, экскурсии и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Методическое обеспечение программы обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Формы занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведе-ния итогов |
| 1. Введение (2 ч) |
| 1.1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | Дискуссия | Словесный, наглядный, фронтальный | Плакаты, видеозаписи  | Опрос |
| 1.2 | Предупреждение травма-тизма на занятиях и соревнованиях. | Игра | Словесный, наглядный, групповой | Дидактические карточки, фотографии, компьютер | Анкетный опрос |
| 2.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (2 ч) |
| 2.1-2.2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный, фронтальный | Наглядно-иллюстрационный материал, таблицы | Зачет |
| 3. Планирование спортивной тренировки (4 ч) |
| 3.1 | Методика ведения спортивного дневника | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный, групповой | Фрагмент фильма, Как правильно вести тренировочный дневник | Опрос |
| 4 | Спортивный инвентарь. | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный, фронтальный | Презентация «Туристический инвентарь», предметные картинки, компьютер | Опрос |
| 5 | Основы картографии. | Комбинированное занятие | Объяснительно-иллюстративный | Знаки топографии, компьютер, таблицы | Тестирование |
| 6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (18ч) |
| 6.1 | Легенды контрольных пунктов | Комбинированное занятие.Практическое занятие. | Практический, частично-поисковый, исследовательский | Схемы, памятки,Символьные знаки легенд | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 6.2 | Условные знаки спортивных карт. | Комбинированное занятие.Практическое занятие. | Практический, исследовательский, коллективный | Таблицы, фотографии, компьютер | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 6.3 | Чтение спортивной карты. | Комбинированное занятиеПрактическое занятие. | Словесный, наглядный, практический | Компьютер,Таблицы.Спортивные карты | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 6.4 | Порядок работы на контрольном пункте | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный, практический | Спортивные карты, символьные знаки | Самостоятельная работа, тренинг |
| 6.5 | Тактическая подготовка. | Игра | Словесный, наглядный, групповой | Раздаточный материал, спортивная экипировка | Соревнование |
| 7 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | Комбинированное занятие | Объяснительно-иллюстративный | Фотографии, таблицы, видеофильм «Обучение спортивному ориентированию» | Зачет |
| 8 | Краеведение и охрана природы. | Урок знакомства | Словесный, наглядный, фронтальный |  Памятки, плакаты | Опрос |
| 9. Основы туристской подготовки (14ч) |
| 9.1 | Правилаповедения и меры безопасности на занятиях по туризму | Комбинированное занятие | Исследовательский, групповой | Компьютер, проектор, специальная литература, раздаточный материал | Тестирование |
| 9.2 | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Укладка в рюкзак личного снаряжения.подготовка. | Комбинированное занятиеПрактическое занятие. | Практический, фронтальный | Презентация, компьютер, карточки.Личное снаряжение | Игра-испытание |
| 9.3 | Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста. | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный | Таблицы, схемы, тест | Опрос |
| 9.4 | Туристский бивак. | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный, практический | Презентация, компьютер, проектор | Творческое задание |
| 9.5 | Организация питания в походе. | Практическое занятие | Практический | Раздаточный материал | Самостоятельная работа |
| 9.6 | Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка. | Игра | Частично-поисковый, коллективный | Раздаточный материал компьютер, проектор | Игра-испытание.Зачет |
| 10. Общая физическая подготовка (10ч) |
| 10.1 | Упражнения, развивающие быстроту. | Учебно-тренировоч-ное | Частично-поисковый, фронтальный | Видео- и фотоматериалы, компьютер, проектор | Конкурс |
| 10.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость | Учебно-тренировоч-ное | Тренировка групповая | Спортивная площадка, секундомер, протоколы | Опрос |
| 10.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | Учебно-тренировоч-ное | Тренировка групповая | Спортивная площадка, секундомер, протоколы, спортивные маты | Соревнование |
| 10.4 | Упражнения, развивающие силу. | Учебно-тренировоч-ное | Тренировка групповая | Спортивная площадка, перекладина, протоколы | Соревнование |
| 11. Специальная физическая подготовка (22ч) |
| 11.1 | Беговая подготовка. | Комбинированное занятие. Практическое занятие | Словесный, наглядный, практический | Спортивная площадка, секундомер, протоколы. | Норматив ОФПСоревнование |
| 11.2 | Лыжная подготовка. | Зачёт Практическое занятие | Словесный, индивидуальный, практический | Спортивная площадка, лыжи, ботинки, лыжные палки, протоколы. | Норматив ОФПСоревнование |
| 12 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования. | Зачет по ОФП. | Практический, игровой | Спортивная площадка, индивидуальное, групповое и специальное снаряжение. | Норматив ОФПСоревнование Контрольные упражнения  |

Информационные ресурсы:

Для педагога:

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

4. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

5. Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

Для детей:

1. К.В. Бардин  «Азбука туризма». М., Просвещение, 1998.

2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.

4. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1999г.

5. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Интернет ресурсы:

 <https://yandex.ru/search> Спортивное ориентирование

https://idclips.com/rev/картография+видеоуроки

http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2

[https://vk.com/magaz\_st](https://www.youtube.com/redirect?redir_token=I4AFJwfqfAzFZxiH8fY21tHU7ZB8MTUyMjY3NTk2MkAxNTIyNTg5NTYy&q=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fmagaz_st&v=zZZRrv1jTuo&event=video_description) Снаряжение туриста.

<https://www.youtube.com/> Спортивный туризм.

Глоссарий:

АЗИМУТ – в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

БУГОР - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше10 метров; высотой до10 метров- бугорок, а внемасштабная по размерам в плане – микробугорок.

ВЕРШИНА - высшая точка формы рельефа.

ВЗЯТИЕ КП – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися знаками контроля.

ВОДОРАЗДЕЛ - линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.

ВПАДИНА – углубление, имеющее со всех сторон склоны.

ВЫСТУП - возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

 ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа) - линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность.

ГРЯДА - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ – включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат, ошибки, сон, аппетит и т. д.

«ЗЕЛЕНКА» - труднопроходимый участок леса на местности.

ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ – включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

КАРТА (СПОРТКАРТА) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА – карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ – время, в течение которого участник соревнований может находиться на дистанции.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

КОРЧ - вывороченный из почвы корень упавшего дерева, хорошо опознаваемый на местности.

ЛОЩИНА - вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны

МАРКИРОВКА – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

МАСШТАБ – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

МИКРООБЪЕКТ - точечный небольшой линейный или площадный ориентир, хорошо опознаваемый на местности.

«МОЛОКО» - участок местности, не имеющий ориентиров.

 МЫС – место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса).

ОБРАЗЕЦ КАРТЫ – вывешивается на старте для начинающих спортсменов без нанесенных КП.

ОБРЫВ - крутой незадернованный земляной склон

ОБЪЕКТ – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

ОБЪЕКТ КП – ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ КАРТЫ – применяется с момента взятия КП, при выборе маршрута движения к очередному КП, позволяет спортсмену выбрать опорные ориентиры на этапе, наметить основной и запасной варианты движения.

ОПОРНЫЕ (КЛЮЧЕВЫЕ) ОРИЕНТИРЫ – позволяют ориентировщику определить свое точное местоположеие на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополяна, бугорок, мостик, точечные ориентиры).

ОРИЕНТИР - характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

ОРИЕНТИР ТОРМОЗЯЩИЙ (ПРЕГРАЖДАЮЩИЙ) – вытянутый перпендикулярно линии движения площадный или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, гора, лес).

ОРИЕНТИРЫ РАССЕИВАЮЩИЕ – а) отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа); б)преграждающие (озера, болота, заросли леса, скалы).

ОСЫПЬ – площадь, покрытая камнями.

ОЦЕНКА ДИСТАНЦИИ – производится по длине этапов и всей трассы, количеству КП, сопутствующими ориентирами и препятствиями, сумме перепадов высот, местами установки призм КП, возможности выбора максимально выбора вариантов прохождения на этапе, наличию труднодоступных и опасных мест на дистанции.

ПРЕВЫШЕНИЕ – разность высот двух точек.

ПОДОШВА - линия рельефа, ограничивающая основание склона

ПОИСК КП – известны три варианта поиска КП: по периметру, спираль и челночный.

ПОЛИГОН – участок местности со стационарными КП, на котором порводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

ПРИВЯЗКА –конечный ориентир, с которого берется КП.

ПРИЗМА КОНРОЛЬНОГО ПУНКТА – бумажный или тканевый знак красно-белого цвета по диагонали размером 30х30 см.

ПРОМОИНА - вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны

ПРОХОД – продолговатое, узкое понижение между двумя склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

РЕБРО - вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью.

РЕЛЬЕФ - совокупность неровностей земной поверхности

СБОЙ – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции соревнований.

СЕДЛОВИНА - понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.

СИТУАЦИЯ – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

СКЛОН – наклонная поверхность, ограниченная сверху бровкой, снизу – подошвой.

СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (ОПТИМАЛЬНАЯ) – это околокритическая скорость бега, позволяющая показать наилучший результат конкретным спортсменом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧАСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКА – чувство времени, расстояния, местности, ритма и точности движения.

СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ –азимутальный бег, бег с грубым определения ориентира и чтением карты, бег сточным чтение карты, комбинированный.

СРЫВ – совершенная на дистанции ошибка, вызывающая серию последующих ошибок.

СТАРТ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

СТЕНА - крутой, скальный, непреодолимый для спортсмена обрыв.

СТУПЕНЬ - углубление в склоне.

ТЕРРАСА - горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона.

УСТУП - крутой скальный обрыв.

ФИНИШНЫЙ ЭТАП – часть дистанции от последнего КП до финиша. Если он маркируется, прохождение его участником обязательно.

Приложение 1

Индивидуальная карта спортсмена

|  |  |
| --- | --- |
| *Ф.И.О.* | *Дата рождения* |
| *Этапы подготовки**Год обучения* | *Контрольные упражнения* | *Тренировочные дни* |
| Кросс | Гибкость | Сила пресса | Подтягивание | Отжимание | Прыжки |  |
| *Начальная подготовка* |
| *1-й* |  |  |  |  |  |  |  |
| *2-й* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Учебно-тренировочный этап* |  |
| *1-й* |  |  |  |  |  |  |  |
| *2-й* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Спортивное совершенствование* |  |
| *1-й* |  |  |  |  |  |  |  |
| *2-й* |  |  |  |  |  |  |  |

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Приложение 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения, 5 класс | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 8,50 | 9,30 | 10,0 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

[Нормативы по физкультуре за 6 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-6-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения, 6 класс | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подъем туловища за 1 мин из положениялежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |

[Нормативы по физкультуре за 7 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения, 7 класс | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |

[Нормативы по физкультуре за 8 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-8-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения, 8 класс | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1.000 метров, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 8 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |

Приложение 3

Схема самооценки «Мои достижения»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема, раздел | Что мною сделано? | Мои успехи и достижения | Над чем мне надоработать? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Приложение 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентир» (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема занятия | Кол-во часов | Формазанятия | Местопроведения | Формаконтроля |
| 1. Введение |
| 1.1 |  | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 1 | Дискуссия | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 1.2 |  | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 1 | ИграПрактическая работа | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
|  | 2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. |
| 2.1 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | Комбинированное занятие | Учебный кабинет | Зачет. |
| 2.2 |  | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | Комбинированное занятие | Учебный кабинет | Зачет. |
|  | 3. Планирование спортивной тренировки. |
| 3.1 |  | Методика ведения спортивного дневника | 2 | Беседа Практическая работа | Учебный кабинет |  Опрос. |
|  |
| 4 |  | Спортивный инвентарь. | 1 | Комбинированное занятие | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 5 |  | Основы картографии. | 1 | Комбинированное занятие | Учебный кабинетПарк | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
|  | 6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. |
| 6.1 |  | Легенды контрольных пунктов | 4 | Комбинированноезанятие.Практическое занятие | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 6.2 |  | Условные знаки спортивных карт. | 4 | Комбинированноезанятие.Практическое занятие | Учебный кабинет | Тестирование. |
| 6.3 |  | Чтение спортивной карты. | 2 | Практическое занятие | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 6.4 |  | Порядок работы на контрольном пункте | 2 | ИграПрактическое занятие | Учебный кабинет | Спортивное соревнование. |
| 6.5 |  | Тактическая подготовка. | 2 |  ИграПрактическое занятие | Учебный кабинет | Спортивное соревнование. |
| 7 |  | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | Комбинированноезанятие. | Учебный кабинет | Зачет. |
| 8 |  | Краеведение и охрана природы. | 2 | Комбинированноезанятие. | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
|  |  | 9. Основы туристской подготовки. |
| 9.1 |  | Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму | 1 | Беседа  | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 9.2 |  | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Укладка в рюкзак личного снаряжения.подготовка. | 4 | Комбинированноезанятие.Практическое занятие | Учебный кабинет | Выставка |
| 9.3 |  | Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста. | 1 | Беседа  | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 9.4 |  | Туристский бивак. | 4 | ИграПрактическое занятие | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 9.5 |  | Организация питания в походе. | 2 | ИграПрактическое занятие | Учебный кабинет | Педагогическое наблюдение. Опрос. |
| 9.6 |  | Пред походная тренировка. Физическая и маршевая подготовка. | 2 | Беседа Игра | Спортивная площадка.Парк | Зачет. |
|  | 10. Общая физическая подготовка. |
| 10.1 |  | Упражнения, развивающие быстроту. | 2 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
| 10.2 |  | Упражнения, развивающие общую выносливость | 4 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
| 10.3 |  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | 2 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
| 10.4 |  | Упражнения, развивающие силу. | 2 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
|  | 11. Специальная физическая подготовка. |
| 11.1 |  | Беговая подготовка. | 6 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
| 11.2 |  | Лыжная подготовка. | 4 | Практическое занятие | Спортивная площадка.Парк | Тестирование. |
| 12 |  | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования. | 12 | Спортивные соревнования | Спортивная площадка.Парк | Тестирование.Зачет. |
|  |  | Итого: | 72 |  |  |  |