

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. Иркутска
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66

664019, г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33,
school66-admin@mail.ru

Согласовано
Педагогический совет
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Федоров В.Ф.
Приказ № 308 от 30.08.2024



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный ориентировщик»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Усов Сергей Иннокентьевич,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный ориентировщик»

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный ориентировщик» разработана на основе личного опыта педагога, с учетом опыта коллег, Интернет-ресурсов в соответствии с действующими нормативными документами в сфере образования, с учетом основных положений Устава МБОУ г. Иркутска СОШ № 66, локальных актов учреждения, регламентирующих образовательную деятельность.

1.2. Направленность программы: туристско-краеведческая

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы:

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит перед участниками, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одарённых» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности.

Спортивное ориентирование, конечно - это вид спорта. в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт Норма Жизни». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперёд.

Таким образом занятия детей по настоящей программе решает вопросы занятости детей во внеурочное время, способствует формированию здоровой, всесторонне образованной и

развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия во Всероссийских соревнованиях.

1.4. Отличительные особенности программы:

Настоящая программа отличается от уже существующих программ от иных программ тем, что она имеет спортивно-оздоровительную направленность. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой спортивного ориентирования, построение тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных ориентировщиков.

1.5. Цель и задачи программы:

Цель: формирование и развитие умений и навыков спортивного ориентирования. развитие физических способностей.

Задачи:

1. Формировать:
 - первоначальные знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
 - представления о межпредметных связях дисциплин: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
2. На последующих этапах обучения совершенствовать: знания и умения по ориентированию, физические способности.
3. Накопить соревновательный опыт.
4. Воспитывать выносливость, находчивость, решительность.

Образовательные и развивающие задачи по годам обучения

1-2 год обучения.

Образовательные

Познакомить:

- с правилами соревнований по спортивному ориентированию, действиями участников соревнований перед стартом;
- с правилами гигиены юного ориентировщика;
- со снаряжением участников соревнований по спортивному ориентированию.

Обучить:

- техническим и тактическим приёмам ориентирования.

Формировать и развивать умения и навыки:

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,

Развивать физические способности детей с учётом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость

Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки

1.6. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет. Условия допуска к соревнованиям - допуск врача.

1.7. Сроки реализации программы: 2 года

1.8. Форма обучения: очная

1.9. Режим занятий: Продолжительность занятий 45 минут.

Групповые занятия: периодичность занятий: 1 и 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности:

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, в походах. В основном это осуществляется на практических занятиях. Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяжённости, соревнования.

На первом году обучения учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей. Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

Первые два года обучения предполагает преподавание основ ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. Умения передвигаться по дорогам и тропам с помощью карты и компаса. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Перспектива для детей - выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём программы

2.2. Содержание программы

1-ый и 2-ой года обучения.

Общее количество учебных часов – 216 часов

1) Вводное занятие. 4 часа

1.1) Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

2) Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка. 18 часов

Теоретические занятия

2.1) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

2.2) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия

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

2.5) Медицинская аптечка. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины

3) Соревнования по спортивному ориентированию. 14 часов

Теоретические занятия

3.1) Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

3.2) Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

4) Топографическая подготовка. 52 часа

Теоретические занятия

4.1) Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки спортивных карт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности.

Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

4.2) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5) Снаряжение ориентировщика. 10 часов

Теоретические занятия

5.1) Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

Практические занятия

5.2) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6) Техническая подготовка. 36 часов

Теоретические занятия

6.1) Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия

6.2) Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

7) Тактическая подготовка. 20 часов

Теоретические занятия

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

Практические занятия

7.2) Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

8) Физическая подготовка. 62 часа

Практические занятия

8.1) Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

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

Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

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

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

Содержание для индивидуальных занятий

Тактико-техническая подготовка 36 часов

1.1) Технические приёмы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

1.2) Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа

1.3) Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

1.4) Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

1.5) Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".

1.6.) Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

1.7) Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.

1.8) Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

1.9). Выход на контрольный пункт с различных привязок.

1.10) Отметка на КП.

1.11) Уход с контрольного пункта

1.12) Анализ путей движения.

1.13) Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.

1.14) Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

1.15) Точное ориентирование на коротких этапах

2.3. Планируемые результаты

Первый год обучения

Знания

- терминов и понятий по спортивному ориентированию;
- правил соревнований по спортивному ориентированию, действий участников соревнований перед стартом;
- правил гигиены спортсмена;
- снаряжения участников соревнований по спортивному ориентированию.
- технические и тактические приёмы ориентирования;
- основы безопасности при выполнении физических упражнений, технику безопасности при проведении соревнований;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое «Легенды КП»;
- компас и его устройство;
- карт, как ориентировать карту по компасу и что такое азимут;
- масштаб карты;
- правила выполнения контрольных тестов по ОФП.
- значение тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные упражнения

Умения и навыки:

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- выполнять различные движения в беге, прыжках, лазанье; комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- определять направления движения на КП, расстояния до КП;
- определять точный азимут на КП по компасу;
- лыжных ходов, поворотов, спусков и торможения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, лыжной подготовки;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

2 год обучения

Знания

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, форм участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовки юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовки юного ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- что такое переутомление и пере напряжённость организма;
- причины травм и их профилактика при занятиях спортивным ориентированием;
- о значении самоконтроля и врачебного контроля при занятиях спортом;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение и как считать набор высоты по карте;

- что такое «Привязка» и её роль в технике ориентирования;
- о Положении о соревнованиях;
- о Тактическом плане дистанции;
- об анализе путей движения по карте и Анализе соревнований.

Умения и навыки

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;
- выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- ориентироваться по точечным ориентирам и с использованием крупных форм рельефа;
- ставить и двигаться по точному азимуту ;
- владеть навыками чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Перспектива - выполнить 3 и 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1, 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Вводное занятие.				
1.1.	Тема 1.1. Организационное занятие объединения.	2		2	
1.2.	Тема 1.2. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	2		2	
2	Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.				
2.1	Тема 2.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	2		2	
2.2	Тема 2.2 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	2		2	
2.2.1	Тема 2.2.1 Субъективные данные самоконтроля.	2		2	
2.3	Тема 2.3 Спортивные травмы и их предупреждения.	1	1	2	
2.3.1	Тема 2.3.1 Оказание первой доврачебной помощи	1	1	2	
2.3.2.	Тема 2.3.2. Ушибы, растяжение,	1	1	2	

	разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения.				
2.3.3	Тема 2.3.3. Вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.	1	1	2	
2.4.	Тема 2.4. Медицинская аптечка	1	1	2	
2.4.1	Тема 2.4.1.Способы остановки кровотечений	1	1	2	
3.	Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию.				
3.1.	Тема 3.1. Агитационное значение соревнований.	2		2	
3.1.1	Тема3.1.1. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	2		2	
3.1.2.	Тема 3.1.2 Судейская коллегия соревнований.	2		2	
3.1.3.	Тема 3.1.3. Оборудование старта и финиша.	2		2	
3.2.	Тема 3.2. Действия участника во время соревнования.		2	2	
3.2.1	Тема 3.2.1. Протоколы, работа с протоколами.		2	2	
3.2.2	Тема 3.2.2. Подсчет результатов по ориентированию		2	2	
4.	Раздел 4. Топографическая подготовка				
4.1.	Тема 4.1. Определение топографии и топографических карт.	1	1	2	
4.1.1	Тема 4.1.1. Содержание топографической карты.	1	1	2	
4.1.2	Тема 4.1.2. Масштаб, работа с масштабом.	1	1	2	
4.1.3.	Тема 4.1.3. Измерение расстояний на карте.	1	1	2	
4.1.4	Тема 4.1.4 Условные знаки спортивных карт	2		2	
4.1.5	Тема 4.1.5 Чтение карты.	2		2	
4.1.6	Тема 4.1.6 Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	2	2	4	
4.1.7.	Тема 4.1.7. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2		2	
4.1.8	Тема 4.1.8 Способы ориентирования.	2	2	4	
4.1.9	Тема 4.1.9 Действия в случае потери ориентировки.	2		2	
4.2	Тема 4.2. Работа с картами различного масштаба.		2	2	
4.2.1	Тема 4.2.1 Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте		2	2	
4.2.2	Тема 4.2.2. Изучение топонимов по группам.		2	2	
4.2.3	Тема 4.2.3. Топографические диктанты,		2	2	
4.2.4.	Тема 4.2.4. Упражнения на		2	2	

	запоминания знаков.				
4.2.5.	Тема 4.2.5. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	
4.2.6.	Тема 4.2.6. Четыре действия с компасом.	2	2	4	
4.2.7	Тема 4.2.7 Движение по заданному азимуту.	2	2	4	
4.2.8	Тема 4.2.8 Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.		2	2	
4.2.9	Тема 4.2.9 Определению ширины реки, оврага		2	2	
4.2.10	Тема 4.2.10 Тренировка глазомера		2	2	
5	Раздел 5. Снаряжение ориентировщика.				
5.1.	Тема 5.1. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.	2		2	
5.1.1	Тема 5.1.1. Вспомогательное снаряжение.	2		2	
5.1.2	Тема 5.1.2. Правила эксплуатации и хранение снаряжения.	2		2	
5.2.	Тема 5.2. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения		2	2	
5.3.	Тема 5.3. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация		2	2	
6.	Раздел 6. Техническая подготовка.				
6.1.	Тема 6.1. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.	2		2	
6.1.1.	Тема 6.1.1. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	2		2	
6.1.2.	Тема 6.1.2. Разновидности карт: топографические, спортивные.	2		2	
6.1.3.	Тема 6.1.3 Общие черты и отличия карт.	2		2	
6.1.4.	Тема 6.1.4. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут	2		2	
6.1.5	Тема 6.1.5 Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	2		2	
6.2	Тема 6.2. Измерение расстояния на местности.	2	2	4	
6.2.1.	Тема 6.2.1. Измерение расстояния на местности по времени		2	2	
6.2.2	Тема 6.2.2 Измерение расстояния на местности визуально		2	2	
6.2.3.	Тема 6.2.3. Развитие глазомера, спортивный компас.		2	2	
6.2.4.	Тема 6.2.4. Приёмы пользования компасом.		2	2	
6.2.5.	Тема 6.2.5. Определение сторон		2	2	

	горизонта по компасу.				
6.2.6.	Тема 6.2.6. Определение точки стояния.		2	2	
6.2.7.	Тема 6.2.7. Движение по азимуту.		2	2	
6.2.8	Тема 6.2.8 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.		2	2	
6.2.9.	Тема 6.2.9 Определение и контроль направлений по объектам местности.		2	2	
6.2.10.	Тема 6.2.10. Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них		2	2	
7.	Раздел 7. Тактическая подготовка.				
7.1.	Тема 7.1 Понятие о тактике.	2		2	
7.1.1.	Тема 7.1.1 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	2		2	
7.1.2.	Тема 7.1.2 Значение тактики для достижения наилучших результатов.	2		2	
7.2	Тема 7.2. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп		2	2	
7.2.1	Тема 7.2.1 Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп		2	2	
7.2.2	Тема 7.2.2 Тактические действия на соревнованиях в стартовом коридоре		2	2	
7.3.	Тема 7.2.3. Тактика при выборе пути движения.	2	2	4	
7.4.	Тема 7.2.4. Подход и уход с контрольного пункта	2	2	4	
8.	Раздел 8. Физическая подготовка.				
8.1.	Тема 8.1. Ходьба.		2	2	
8.2.	Тема 8.2. Бег.		2	2	
8.3.	Тема 8.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.		2	2	
8.4.	Тема 8.4. Гимнастические упражнения с предметами.		2	2	
8.5.	Тема 8.5. Акробатика.		2	2	
8.6.	Тема 8.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат		2	2	
8.7.	Тема 8.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина.		2	2	
8.8.	Тема 8.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья.		2	2	
8.9.	Тема 8.9. Легкая атлетика. Кросс.		2	2	
8.9.1.	Тема 8.9.1. Легкая атлетика. Эстафета.		2	2	
8.10	Тема 8.10. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.		2	2	

8.10.1.	Тема 8.10.1 Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: субмаксимальная, максимальная.		2	2	
8.11.	Тема 8.11. Спортивные и подвижные игры.		2	2	
8.11.1.	Тема 8.11.1. Подвижные игры.		2	2	
8.12.	Тема 8.12. Упражнения на развитие выносливости, бег в равномерном темпе по равнинной местности.		2	2	
8.12.1	Тема 8.12.1 Бег в равномерном темпе по пересеченной местности.		2	2	
8.12.2.	Тема 8.12.2. Бег по открытой местности		2	2	
8.12.3.	Тема 8.12.3.Бег по закрытой местности		2	2	
8.12.4.	Тема 8.12.4. Бег по заболоченной местности		2	2	
8.12.5.	Тема 8.12.5. Специальные беговые упражнения: бег в гору		2	2	
8.12.6.	Тема 8.12.6. Бег с высокого и низкого старта		2	2	
8.13	Тема 8.13 Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе		2	2	
8.14.	Тема 8.14. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.		2	2	
8.15	Тема 8.15. Упражнения на растяжку		2	2	
8.16	Тема 8.16. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		2	2	
8.17.	Тема 8.17. Кувырки, перекаты		2	2	
8.18.	Тема 8.18. Спортивные и подвижные игры.		4	4	
8.19.	Тема 8.19. Упражнения на развитие силы. Промежуточная аттестация.		2	2	
8.19.1	Тема 8.19.1. Подтягивание, приседание		2	2	
8.19.2	Тема 8.19.2. Упражнения с предметами		2	2	
Итого		72	144	216	Зачёт

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для занятия спортивным ориентированием:

- спортивные карты;
- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- Чипы для отметки;
- спортивные планшеты для крепления карт при езде на лыжах
- лыжи
- лыжные палки

- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- верёвки;
- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- верёвки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей препятствий;
- снаряжение: карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, верёвки;

Для занятий по медицине:

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

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, лыжные палки.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей учащихся в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Информационное обеспечение

- учебная и методическая литература;
- Интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение

Настоящую программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование или образование, связанное с профилем программы. В настоящий момент программу реализовывает Усов Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

2.4. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Виды контроля и аттестации:

- **входной контроль:** в начале учебного года;
- **текущий контроль:** в течение учебного года, тематический;
- **промежуточная аттестация:** в конце учебного года: 1-го, 2-го годов обучения;
- **итоговая аттестация:** по завершению реализации программы, после 3-го года обучения.

Формы контроля:

Входной контроль: тестирование физических способностей учащихся, собеседование, наблюдение, допуск врача.

Текущий контроль:

Теоретические знания: тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы (оценочные материалы текущей аттестации в приложении 1) (электронный носитель).

Практические умения и навыки определяются участием в соревнованиях, практическая работа с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции; выполнение контрольных нормативов (приложение 2).

Форма фиксации текущей аттестации – оценочные листы (электронный носитель)

Промежуточная/итоговая аттестация:

- для групповых занятий - зачёт, который включает собеседование по теории (приложение 3), выполнение контрольных нормативов;

В качестве результатов промежуточной/итоговой аттестации могут быть засчитаны результаты соревнований

Критерии оценки планируемых результатов – приложение 4.

Форма фиксации результатов промежуточной и итоговой аттестации – листы диагностики

2.5.Методические материалы

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением детей. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- тестирование и медицинский контроль;
- занятие - восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Виды учебных занятий:

1. практические занятия
2. экскурсии
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы

7. зачётные занятия

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений.

При реализации данной программы применяются разнообразные методы обучения.

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачётные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Образовательные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребёнок, творчество. В этом случае образование - это деятельность, которая охраняет и поддерживает детство ребёнка, сохраняет, передаёт и развивает культуру, создаёт творческую среду развития ребёнка, подготавливает его к жизни в современном обществе, стимулирует индивидуальное и коллективное творчество. Особенно актуальным в данном случае является соблюдение принципа природосообразности. В ходе занятий по программе учащийся постепенно приобретает опыт и проходит своеобразную подготовку к вхождению во взрослую жизнь. У него развиваются те качества, которые необходимы ему для жизни в изменяющемся социуме. Особенно важным становится поддержка и развитие его здоровья и индивидуальных особенностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации.

- **Технология сотрудничества** предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Основная идея в организации работы малыми группами – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха.

- Технология развивающего обучения

Данная технология используется на протяжении всего учебного года. Предполагается вовлечение учащихся в различные виды деятельности: самостоятельная работа; практические задания, учебно-тренировочные задания. В процессе деятельности у учащихся формируется теоретическое мышление. Они учатся и привыкают понимать происхождение вещей и явлений материального мира, абстрактные понятия, словесно формулировать свое видение различных процессов.

- Игровая технология

В образовательном процессе активно используется игровая технология для успешного усвоения нового материала: развития творческих способностей:

- в качестве самостоятельной технологии;
 - как элемент педагогической технологии;
 - в качестве формы занятия или его части.
- **Здоровье сберегающая деятельность:** комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня. Закаливание в естественных условиях.

Возрастные особенности физического развития детей.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85 уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом определения наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств:

Сила – рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота – развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества – наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость – аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – по утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

Гибкость – рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты. Спортивно-оздоровительный этап в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего совершенствования

Дидактические материалы (по темам учебного плана):

- схемы и таблицы;
- карты для ориентирования;
- тестовые задания и упражнения по отдельным темам учебного плана

Методические пособия

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учебное пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно- спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. Творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие- Смоленск, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

2.6. Список литературы

1. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.:
2. Воронов, Ю.С. Формирование тактического мышления у юных и квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
3. Воронов, Ю.С. Оценка и нормативные требования специальной подготовленности ориентировщиков 17-20 лет / Ю.С. Воронов //Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 105
4. Георгиева, М.П. Система восстановления и концепции дисциплин спортивного ориентирования бегом / М.П. Георгиева, А.К. Зязин, И.Н. Маслова
5. Городилова, Л.В. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях / Л.В. Городилова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-практ. Конф. – М.: ФСО России, 2007. – С.59-61.
6. Данильченкова, О.Е. Расширение образовательно-воспитательного пространства как фактор, влияющий на уровень технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков / О.Е. Данильченкова, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 32-34.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Информационное обеспечение

1. Интернет- ресурсы

- <http://www.turizmbrrk.ru/page/page56.html#6> Методические рекомендации (Дата обращения 21.09.2020)
- <https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31> Тренировка с картой онлайн (Дата обращения 21.09.2020)
- <http://fso-irk.ru/> Федерация спортивного ориентирования Иркутской области (Дата обращения 21.09.2020)
- <http://turizmbrrk.ru/page/page119.html> Дистанционное обучение Спортивное ориентирование (Дата обращения 21.09.2020)