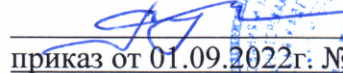


Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа-интернат»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Губернаторская Куртамыш-
ская кадетская школа-интернат»

 /В.В. Скутин/
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»
Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 16 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Заживихин Михаил Александрович

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»
Детское объединение	«Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»
Направленность программы	<p>Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.</p> <p>Программа направлена на</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков; • удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии; • развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.
Тип образовательной программы	Авторская программа
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	13 – 16 лет
Уровни освоения	Стартовый
Цель программы	Развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка спортсменов-ориентировщиков, формирование навыков здорового образа жизни.
Форма организации деятельности обучающихся	Индивидуально- групповая
С какого года реализуется	2021

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1	Пояснительная записка.....	
2	Содержание программы	
3	Планируемые результаты.....	
4	Календарный тематический план.....	
5.	Условия реализации программы.....	
6	Формы аттестации.....	
7	Методические указания	
8	Список рекомендуемой литературы.....	

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством.

Актуальность программы

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, Учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок. Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка. Таким образом актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с региональными социально-экономическими потребностями и проблемами.

Отличительные особенности программы

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1. Спортивное ориентирование; 2. Туризм и краеведение; 3. Физическая подготовка. Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

Кроме того, особенность данной авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программы не будет востребована в случае ее реализации в условиях персонифицированного дополнительного образования в связи с необходимостью большого количества специального снаряжение, которое в настоящее время является дорогим, а также необходимостью выезда на учебно-тренировочные сборы и соревнования за пределы области. Эти поездки являются дорогостоящими и требуют вложений.

Реализация данной программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Адресат программы:

Программа адресована детям 13-16 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 144 учебных часа в течение учебного года

Форма обучения - очная.

Режим занятий - 2 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час 20 минут с перерывом в 10 минут.

Цель программы:

Развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка

спортсменов-ориентировщиков массовых разрядов и высшей спортивной квалификации, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму.

Воспитательные задачи:

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии.

Развивающие задачи:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
 - способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
 - развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	В процессе занятий
2	Спортивное ориентирование	48
3	Туризм и краеведение	48
4	Физическая подготовка	48
5	Соревнования по спортивному ориентированию	В течении учебного года
Содержание программы 144 часа		

Содержание программы

1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. (в течении учебного года)

1.1 Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника

безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

Оборудование и дидактические материалы: журнал инструктажа Учащихся по охране труда и технике безопасности, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь.

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

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

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

2. Спортивное ориентирование(48 часа)

2.1 История возникновения и развития спортивноориентирования(3 часа)

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

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, разработанное занятие для интерактивной доски «smart board» по теме «введение в образовательную программу»

2.2 Топография, условные знаки. Спортивная карта(9 часа)

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

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

Оборудование и дидактические материалы: наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки» учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».

2.3 Понятие о технике спортивного ориентирования(9 часа)

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

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

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

Оборудование и дидактические материалы: знак КП (призма с компостером), учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты. Компаса, все виды от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец». Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам.

2.4 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции (9 часа)

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

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

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию (для практических занятий). Учебные презентации по темам.

2.5 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию(9 часа)

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

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о

дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Образцы технической информация с соревнований.

2.6 Техническая и тактическая подготовка(9 часа)

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

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

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

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке и скверах для отработки практических навыков по технической подготовке. Учебные презентации по темам

3 Туризм и краеведение(48 часа)

3.1 Туризм и его виды(1 часа)

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

Оборудование и дидактические материалы: физическая карта Кемеровской области, учебный фильм «Туристское многоборье».

3.2 Краеведческие возможности окрестностей города (2 часа)

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

Оборудование и дидактические материалы: карта города, карты-схемы экологических троп и его окрестностей.

3.3 Личное и групповое снаряжение(9 часа)

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

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

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

Оборудование и дидактические материалы: рюкзаки, различные виды. Палатки и спальники, списки личного снаряжения необходимого для походов. Учебные презентации по темам.

3.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлег(9 часа)

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

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

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

Оборудование и дидактические материал: схема «Типы костров», снаряжение для похода с одной ночевкой в лесу. Учебные презентации по темам.

3.5 Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий(9 часа)

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

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

3.6 Первая помощь. Медицинская аптечка(9 часа)

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

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

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

Оборудование и дидактические материалы: походная аптечка, аптечка для соревнований по спортивному ориентированию. Список для формирования походной аптечки и личной аптечки. Учебные презентации по темам.

3.7 Основы туристской техники.(9 часа)

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

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

Оборудование и дидактические материалы: веревки диаметром 6 мм для вязки узлов. Личное снаряжение для преодоления простейшей полосы препятствий. Оборудование для постановки туристской полосы препятствий.

4. Физическая подготовка(48 часа)

4.1 Общая физическая подготовка(21 часа)

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

Практические занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2 Специальная физическая подготовка(21 часа)

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

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

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

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

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

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

4.3 Контрольные упражнения и тесты(6 часа)

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

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

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

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

прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек);

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

мальчиков.

5. Соревнования по ориентированию и туризму(в течении учебного года)

Участие в муниципальных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения по авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения».

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

По блоку спортивного ориентирования
должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию; должны уметь:
 - ориентировать карту по компасу,
 - снимать азимут с карты,
 - ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
 - ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
 - измерять расстояние на местности,
 - планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
 - правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку туризма и краеведения

должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремнабора,
- туристские возможности окрестностей г. Новокузнецка,
- историю возникновения и развития г. Новокузнецка; должны уметь:
 - выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
 - оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
 - совершать однодневные походы.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости; должны уметь:
 - правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
 - передвигаться на лыжах классическим ходом,
 - подниматься и спускаться со склонов,
 - выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.(В течении учебного года)					
1.1	Одежда и снаряжение ориентировщика	В течении учебного года	-	-	Опрос
1.2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	В течении учебного года	-	-	Опрос
2. Спортивное ориентирование(48 часа)					
2.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-	Опрос
2.2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
2.3	Понятие о технике спортивного Ориентирования	9	2	7	Опрос
2.4	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
2.5	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	9	2	7	Опрос
2.6	Техническая и тактическая Подготовка	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
3. Туризм и краеведение(48 часа)					
3.1.	Туризм и его виды	1	1	-	Опрос
3.2.	Краеведческие возможности города	2	2	-	Опрос
3.3.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
3.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлег	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений

3.5.	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений опрос
3.6.	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
3.7.	Основы туристской техники	9	2	7	Выполнение зачетных упражнений
4. Физическая подготовка(48 часа)					
4.1.	Общая физическая подготовка	21	1	20	Выполнение зачетных упражнений
4.2.	Специальная физическая подготовка	21	1	20	Выполнение зачетных упражнений
4.3.	Контрольные упражнения и тесты	6	3	3	Выполнение зачетных упражнений
5. Соревнования по спортивному ориентированию(в течении учебного года)					
	Итого часов:	144	31	113	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо иметь:

светлое просторное помещение;

в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Санитарно – гигиенические требования

Физкультурно-оздоровительные сооружения должны отвечать общим гигиеническим требованиям, предъявляемым ко всем спортивным сооружениям. Место для их размещения выбирается с учетом тех же гигиенических требований, что и для других открытых спортивных сооружений (удаленность от основных источников загрязнения воздуха и почвы, шума, наличие и достаточная площадь зеленых насаждений, наличие удобных подъездных путей).

Физкультурно-оздоровительные сооружения находящиеся на балансе предприятий — это основная материальная база, благодаря которой возможно развитие физкультурного движения в нашей стране. До 70 % данных сооружений выступают в роли районных и общегородских комплексов, в которых занимаются спортом,

Место будущего строительства физкультурно-оздоровительных сооружений отводится с наветренной стороны от основных загрязнителей воздуха (промышленные предприятия, автомагистрали и т. д.). Санитарная зона между ними и промышленными объектами должна составлять не менее 1000 м.

Физкультурно-оздоровительные сооружения должны иметь специально оборудованные автостоянки. Существует несколько видов физкультурно-оздоровительных сооружений. Наиболее распространенные виды сооружений, предназначенные для кратковременного пребывания занимающихся, — лесопарки и пляжи.

Лесопарк. Это благоустроенный лес, имеющий определенную ландшафтно-планировочную структуру, предназначенный для свободного кратковременного активного отдыха населения. На территории лесопарка выделяются участки для активного (купание, спортивные игры) и пассивного отдыха. Расстояние между зонами активного и пассивного отдыха не должно быть меньше 280-300 м.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению. - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Профессиональная ориентация и подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с обучающимися о перспективах и выборе будущей профессии. - Методика определения профессиональных потребностей (модификация методики Е.А. Климова). - Учет участия в судействе районных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. - Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов). - Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. - Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдения за отношениями в детском коллективе. - Наблюдения за отношениями Учащихся к деятельности в объединении. - Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития. Для обучаемых второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором программы.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости - используется тест–бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест–бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест–бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)

- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см.)

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, соревнования и т.д.)

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан специально к авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»

Реализация настоящей рабочей программы с учётом состояния учебно-спортивной базы, природноклиматических условий, квалификации и специализации педагога преподавателя, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся, а также современных требований ФГОС к выпускникам. Собственную физическую подготовленность занимающиеся разных возрастных групп могут оценить в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
3. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
4. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
5. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма икраеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
6. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
7. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательногоучреждения №3 2008 с.39-42
8. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

Список литературы для учащихся

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. -М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В.Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма икраеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.