

Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 3
от « 9 » октября 2024 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от « 9 » октября 2024 г. № 449



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ориентирование на маршруте»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года (396 часов)
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Широкова Мария Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2024

Пояснительная записка

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.

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентирование на маршруте» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – базовый.

Новизна программы: оптимальное сочетание физического и интеллектуального развития личности ребенка, ориентирования, туризма и краеведения при занятиях в условиях учреждения дополнительного образования детей. Основной акцент делается на развитие ориентирования на маршрутах (в походах), спортивного ориентирования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы.

Актуальность программы обусловлена тем, что укрепление здоровья и комплексное физическое развитие ребёнка являются одним из важных аспектов процесса развития и становления личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование на маршруте» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

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

Практическая значимость программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях спортивного ориентирования и заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся.

Отличительная особенность программы состоит в ее реализации в виде практических занятий на улице – в парках, лесных массивах, во время походов, соревнований, где теоретические знания даются в процессе занятия и усваиваются посредством выполнения практических заданий на местности. Программа направлена на достаточно большой возрастной диапазон обучающихся с различным уровнем подготовки.

Занятия с обучающимися проводятся преимущественно в игровой форме обучения. В настоящее время дети чрезмерно заинтересованы игровыми приложениями планшетов и телефонов, что пагубно сказывается на их физическом развитии и состоянии здоровья. Преподнося детям ориентирование как интересную реальную игру, для эффективного и успешного участия в которой необходимо изучить ее правила и приемы, педагог обеспечивает детям необходимую в их возрасте двигательную и познавательную активность.

Умение ориентироваться на местности необходимо для успешного и безопасного прохождения маршрута.

Спортивное ориентирование, сочетающее в себе физическое движение с движением мысли, является уникальным видом спорта, способствующим гармоничному развитию умственных и физических параметров обучающихся, всесторонне развивающим кругозор, подходящим для детей различных интересов и физической подготовки.

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 7 лет и заканчивая 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.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 11-17 лет.

Объем программы - 396 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Срок освоения программы – 2 года.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 180 часов 1ый год обучения, 216 часов 2ой год обучения, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Форма организации образовательного процесса: программа реализуется всем составом объединения в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МБОУ ЦО №41 г. Тулы.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 9 учебных месяцев с общим объемом нагрузки 216 часов, по 24 часа в месяц. 51 % общей нагрузки программы приходится на обучение техническим приемам ориентирования, 20% отведено на участие в соревнованиях. Программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия в малой группе, в т. ч. участие в соревнованиях.

Теоретические знания сообщаются обучающимся в виде бесед, мини-лекций и в ходе практических занятий. Занятия, посвященные технической, специальной физической и общей физической подготовке, включают в себя помимо основного задания разминочный бег, подвижные игры, общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Занятия проводятся в виде практических занятий в помещении и на местности в форме экскурсий, тренировок, походов, соревнований.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка туристов, ориентировщиков массовых разрядов и формирование навыков здорового образа жизни, формирование и совершенствование у обучающихся навыков ориентирования, позволяющих успешно закончить дистанцию соревнований, безопасно завершить туристский маршрут.

Главной задачей программы является удовлетворение потребности детей в физическом развитии и освоении новых видов деятельности, всестороннее развитие личности обучающегося, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Также программа решает ряд задач:

Обучающие

научить:

- пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;

- повысить уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

сформировать:

- представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

- представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;

- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;

- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

привить:

- устойчивый интерес к занятиям;

- в команде обстановку доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха.

Развивающие

развить:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- координацию, гибкость, общую физическую выносливость.

Воспитательные

воспитать:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;

- чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- ответственности обучающихся к своему здоровью;

- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;

Будут воспитаны:

- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Метапредметные результаты

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;

Будут сформированы:

- представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;
- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;
- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- повысят уровень общей и специальной физической подготовки;
- повысят уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

Обучающимся будут привиты:

- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 1 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Темы занятий	Всего			Формы контроля
		всего	теория	практика на местност и	
1.	Знакомство с ориентированием	2	2		Вводный контроль: опрос, зачет
2.	Техника безопасности	2	2		Текущий контроль: опрос
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Текущий контроль: выполнение упражнений, зачет
4.	Снаряжение ориентировщика	2	2		Текущий контроль: опрос, правильность практических действий
5.	Общая физическая подготовка	10		10	Текущий контроль: опрос, пройденный маршрут, коллективный анализ беседа, викторина,

					педагогический анализ
6.	Специальная физическая подготовка	14		14	Текущий контроль: анализ прохождения дистанции, практические упражнения, анализ, анализ карт местности соревнований, разминка, сплит, подготовка снаряжения
7.	Техническая подготовка	86	14	72	Текущий контроль: план техники и тактики по постройке иглу, анализ техники и тактики постройки иглу, собранный комплект снаряжения, коллективный анализ действий участников, готовая нитка маршрута, практические упражнения
8.	Краеведение	20	4	16	Текущий контроль: выполнение практического задания, анализ действий на дистанции, разминка, прохождение дистанции, подготовка снаряжения, анализ техники и тактики прохождения дистанции
9.	Участие в соревнованиях	18		18	Текущий контроль: нитка маршрута
10.	Ориентирование на маршруте	12		12	Текущий контроль: прохождение маршрута, отработка теоретических знаний на практике, анализ
11.	Аттестация	4		4	<i>Промежуточная и итоговая аттестация: зачет</i>
	Всего	180	26	154	

Содержание учебного плана 1 года обучения (базовый уровень сложности)

1. Знакомство с ориентированием (2 ч.: 2 ч.т.)

Форма контроля: Вводный контроль: опрос, зачет

Задача – заинтересовать, познакомить детей с сутью спортивного ориентирования, ознакомить с ориентированием как видом спорта для всех времен года и различных погодных условий.

Ориентирование как интересная игра. Суть ориентирования – поиск пунктов с помощью карты и компаса. Виды дистанций. Городское и лесное ориентирование. Видеоролик.

Ориентирование в Тульской области. Календарь на год, основные старты, этапы Кубка – принцип подведения результатов.

2. Техника безопасности – (2 ч.: 2 ч.т.)

Форма контроля: Текущий контроль: опрос

Задача – на примерах рассказать о важности соблюдения техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, на местности. Правила поведения на соревнованиях. Правила дорожного движения. Поведение в лесу, на крутых склонах оврагов, в болотах, пересечение оврагов и ручьев. Основы техники безопасности при проезде на старт, правила пользования общественным транспортом. Порядок старта, необходимые действия до старта, во время дистанции, обязательность прохождения финиша.

Действия при потере ориентировки на дистанции. Необходимость иметь при себе заряженный телефон, знание аварийного азимута, понятие контрольное время.

3. Правила по спортивному ориентированию – (2 ч.: 2 ч.т.)

Форма контроля: Текущий контроль: выполнение упражнений, зачет

Задача – познакомить детей с правилами соревнований, дать четкое представление о последствиях в случае несоблюдения правил.

Виды соревнований. Правила и обязанности участников. Соревнования с интервальным стартом, масстарт, эстафетные виды. Обязательные для прохождения маркированные участки, точка начала ориентирования (ТНО), особенности дисциплины «выбор». Набор необходимый для выхода на старт, шнурки, форма одежды, обязательность прохождения финиша, контрольное время, аварийный азимут.

Действия участника на соревнованиях. Действия перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте (КП), в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт, при желании сойти с дистанции.

4. Снаряжение ориентировщика – (2 ч.: 2 ч.т.)

Форма контроля: Текущий контроль: опрос, правильность практических действий

Задача – познакомить детей со снаряжением, научить правильно им пользоваться.

Личный инвентарь ориентировщика. Сбор рюкзака для выезда на соревнования. Шнурки. Форма одежды. Готовность к тренировке, старту. Компас и чип, методики завязывания шнурков. Сменная одежда и обувь, необходимый личный набор – компас, чип, скотч, легендница, телефон. Сухой паек, вода. Завязывание шнурков узлом, узлом с фиксацией скотчем, бегающий узел для крепления чипа к запястью.

Крепление легенды, герметизация карты. Крепление легенды на скотч на руку, на номер. Герметизация карты, отработка навыков на время. Действия после финиша – необходимость заминки, переодевание.

5. Общая физическая подготовка – (10 ч.: 5 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: опрос, пройденный маршрут, коллективный анализ беседа, викторина, педагогический анализ

Дать понятие о важности хорошего уровня физической подготовки для достижения высоких результатов на соревнованиях. Задача – научить основам техники бега по асфальтовым дорожкам и пересеченной местности, технике передвижения на лыжах.

В случае неподходящих погодных условий для выполнения лыжного занятия, занятие проводится в виде кроссовой подготовки и общеразвивающего комплекса упражнений, прыжковых упражнений, имитирующих лыжный ход.

Круговая силовая тренировка 1. Базовые упражнения на все группы мышц.

Круговая силовая тренировка 2. Базовые упражнения на все группы мышц.

Скоростная работа в эстафетах. Серия различных эстафет, короткие отрезки, две команды.

Скоростная работа в эстафетах. Круговая эстафета, две команды.

Круговая прыжковая тренировка. Прыжковые упражнения.

Беговая тренировка. Специальные беговые упражнения.

Основы техники лыжного хода 1. Основы техники конькового хода.

Основы техники лыжного хода 2. Основы входа в поворот переступанием, плугом

Основы техники лыжного хода 3. Преодоление спусков.

Основы техники лыжного хода 4. Торможения.

6. Специальная физическая подготовка – (14 ч.: 14 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: анализ прохождения дистанции, практические упражнения, анализ, анализ карт местности соревнований, разминка, сплит, подготовка снаряжения

Круговая силовая тренировка 1: прыжки, силовые упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения.

Круговая силовая тренировка 2: прыжки, силовые упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения.

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении: эстафеты с карточками

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении 1: упражнения с карточками

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении 2: упражнения с карточками.

Имитация стартовой линии и ТНО, городской спринт. Упражнения для отработки ориентирования карты, быстрого выбора варианта и правильных действия на старте и ТНО.

Кросс-поход с чтением карты, парк, дорожки (2 часа). Задача контроля и закрепления следующих навыков – правильное держание карты, ее сворачивание и разворачивание, ориентирование карты с помощью компаса и окружающих объектов, контроль перемещения, предвидение ситуации.

Кросс-поход с чтением карты, парк, асфальтовая часть (2 часа). Задача контроля и закрепления следующих навыков – правильное держание карты, ее сворачивание и разворачивание, ориентирование карты с помощью компаса и окружающих объектов, контроль перемещения, предвидение ситуации.

Кросс-поход с чтением карты, парк, открытая местность (2 часа). Задача контроля и закрепления следующих навыков – правильное держание карты, ее сворачивание и разворачивание, ориентирование карты с помощью компаса и окружающих объектов, контроль перемещения, предвидение ситуации.

Кросс-поход с чтением карты, городской массив (2 часа). Задача контроля и закрепления следующих навыков – правильное держание карты, ее сворачивание и разворачивание, ориентирование карты с помощью компаса и окружающих объектов, контроль перемещения, предвидение ситуации.

7. Техническая подготовка – (86 ч.: 14 ч.т., 72 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: план техники и тактики по постройке иглу, анализ техники и тактики постройки иглу, собранный комплект снаряжения, коллективный анализ действий участников, готовая нитка маршрута, практические упражнения

Задача – дать детям начальную техническую подготовку, позволяющую им успешно финишировать на дистанциях их уровня подготовки.

7.1. Условные знаки карт

Задача – ознакомить детей с условными знаками карт и легенд КП, научить их «читать» карту и расшифровывать легенды КП, познакомить их с особыми речевыми оборотами ориентировщиков, чтобы в дальнейшем свободно говорить с ними на «одном» языке.

Карта – плоское изображение местности. Условные знаки спортивных карт – азбука. Важность изучить все условные знаки, чтобы понимать карту. Различные знаки по конфигурации, цвету.

Масштаб. Базовые понятия масштаба, вычерчивание объектов в масштабе. Примеры карт в разном масштабе – глобус, карты России, карты парка, карта-схема класса.

Условные знаки. Разбор групп условных знаков по цветам. За какие объекты отвечает каждый цвет, примеры условных знаков, зарисовывание основных знаков с расшифровкой.

Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Ориентиры, похожие на линию на карте. Линейные ориентиры могут быть всех цветов. Надежность линейных ориентиров для попадания из точки в точку, линейные ориентиры – главные друзья новичков в ориентировании. Ориентиры занимающие большую площадь – площадные. Важность понимания направления движения при пересечении площадных ориентиров. Использование площадных ориентиров при исполнении варианта. Ориентиры, занимающие в большом пространстве точку – точечные. Точечные ориентиры могут быть разного цвета – примеры. Такие ориентиры точно определяют местоположение в пространстве. Использование как опорных ориентиров и привязки.

Название ориентира. Повторение основных ориентиров, Задания, где предложен объект и варианты его названия, выполняются по очереди и сразу разбирается правильный ответ. Изучение новых и повторение изученных объектов. Тест, где показывается ориентир и даются варианты ответа. Обучающие выполняют тест самостоятельно и следом, на этом же занятии обсуждаются правильные ответы.

Исключение лишнего ориентира. Повторение основных ориентиров, разбор объектов по различным группам – по цвету, возникновению, конфигурации. Задания, где обучающимся предложен ряд объектов, один из которых выбивается из общей группы. Задание выполняются коллективно, по очереди, обсуждаются правильные ответы.

Перекрестки, развилки и слияния. Терминология. Отличия развилки от слияния. Пересечение объектов одного типа, пересечение разных объектов.

Наложение различных объектов друг на друга. Рассматривание объектов по отдельности на белом фоне. Различные объекты на желтом фоне – на поляне, в «зеленом» лесу, наложение трех-четырех объектов друг на друга.

Чтение ситуации, чтение карты. Важность понимания и представления в воображении ситуации передвижения, ухода, захода на КП. Чтение карты как навык. Проговаривание вслух нарисованной ситуации исходя из того, что обучающийся стоит на месте и видит окружающие ориентиры

Чтение варианта. Чтение карты при выбранном варианте с КП до КП вслух. Обучающиеся высказываются по очереди. Ситуация рассказывается исходя из того, что обучающийся виртуально перемещается по карте, согласно выбранного варианта.

Картографический диктант. Вначале занятия проводится подробный инструктаж, рассказывающий суть работы. Далее обучающиеся работают с одинаковыми картами. Обозначается точка начала ориентирования. Далее озвучиваются поэтапно ориентиры, по которым следует виртуальный спортсмен, КП, которые он отмечает. Задача обучающихся – следить за маршрутом и отмечать на карте КП. По окончании с помощью проектора показывается карта и объясняется маршрут, выявляются ошибки, самые простые и трудные этапы дистанции и диктанта.

Условные знаки - задачки. Обучающимся предлагается нарисовать заданную ситуацию из объектов. В начале занятия озвучиваются единичные объекты для разминки, далее предлагается

расположение двух объектов относительно друг друга, ситуация, где объекты взаимодействуют друг с другом – перекрестки, развилки, наложение.

Ориентирование карты. Что такое сориентированная карта. Удобство ориентирования при сориентированной карте. Север на компасе. Север на карте. Линии меридианов, цвет, стрелки, расстояние между ними. Ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам.

Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтالي, цвет, сечение рельефа. Термины – бергштрих, основная, вспомогательная, утолщенная горизонтали. Точечные объекты рельефа

Положительные формы рельефа. Бугры, холмы и горы. Различная конфигурация, зарисовывание. Бугры с несколькими одинаковыми по высоте или разными вершинами. Понятие высоты бугра.

Отрицательные формы рельефа. Ямы, лощины, овраги. Различная конфигурация, зарисовывание. Ямы с несколькими одинаковыми по высоте или разными низинами. Понятие глубины ямы. Отличие спуска от подъема.

Рельеф. Профили. Бугор в три-д формате на местности, профиль бугра, наглядно показывающий его перепады высоты. Взаимосвязанная схема – бугор на карте, профиль с условными горизонтальными, проекция бугра на карту. Упражнения с закрашенными профилями, где необходимо подобрать изображение на карте. Упражнения, где под картографическую ситуацию необходимо подобрать профиль. Самостоятельное зарисовывание профиля и картографической ситуации.

Лепка заданного объекта рельефа. В начале занятия повторяются основные моменты изображения бугров на местности, значения горизонталей. Обучающимся раздается пластилин. Первое задание – слепить бугор по заданному профилю. На бугор и вылепленный макет обучающимися при помощи педагога наносятся условные горизонтали. Далее необходимо изобразить вылепленный объект в тетради как бы он изображался на спортивной карте. Второе задание – вылепить бугор по заданному картографическому изображению. Далее металлической линейкой педагог разрезает бугор по центру, обучающиеся наглядно видят профиль и зарисовывают его в тетрадь вместе с изначальным картографическим изображением. Задания повторяются с другой конфигурацией бугров.

Различные типы местности. Описание местности в технической информации. Типы местностей – пойма, лесной массив, городской квартал, парк, лесопарк. Характеристика: процент залесенности, характер рельефа и перепад высоты, развитость тропиной сети, гидрография, масштаб, опасные места.

Составление описания местности. Обучающимся представляются карты на проекторе принципиально различных типов местности. Описание выполняется по указанной педагогом последовательности. Все обучающиеся вовлечены в беседу и предлагают свои варианты для каждого пункта описания. Варианты обсуждаются, находится подходящий и записывается в тетрадь.

Подбор карты по описанному типу местности. Повторение различных типов местности. Педагог описывает местность и предлагает фрагменты различных карт. Задача обучающихся – найти подходящий под описание фрагмент. Обсуждаются отличия других фрагментов от выбранного варианта.

Упражнения с карточками для тренировки памяти – условные знаки. Обучающимся с помощью проектора показывается табличка с клеточками, в которых расположены различные условные знаки. Задача – за определенное время запомнить сами условные знаки и их расположение в клеточках. Далее проектор выключается и обучающиеся в бланках зарисовывают запомненные объекты. После проектор включается и проверяется правильность. В начале занятия запоминается малое количество объектов, постепенно сложность увеличивается.

Упражнения с карточками для тренировки памяти – фигуры и цифры. Обучающимся с помощью проектора показывается табличка с клеточками, в которых расположены различные

цифры и числа. Задача – за определенное время запомнить сами числа и их расположение в клеточках. Далее проектор выключается и обучающиеся в бланках зарисовывают запомненную информацию. После проектор включается и проверяется правильность. В начале занятия запоминается малое количество объектов, постепенно сложность увеличивается.

Изображение карты-фантазии. Обучающиеся рисуют в тетрадях произвольную карту цветными карандашами. Педагог подсказывает правильное картографическое изображение объектов. В процессе занятия педагог проверяет правильность обозначения объектов – цвета, размеры внесматштабных объектов, ориентацию на север. Когда карта нарисована, обучающимся предлагается спланировать на ней дистанцию. Педагогом отмечается правильность нанесения объектов дистанции – ТНО, КП, маркированные участки, финиш, ориентация цифр на север.

Легенда и ее значение. Значение легенды: для понимания точности расположения КП, для подтверждения кода КП. Легенда в карте и дополнительные легенды, крепление легенды. Значения колонок легенды. Примеры контрольных пунктов, где более важно понимание расположения.

Условные знаки легенд. Знаки в соответствии с принадлежностью к столбцам легенды. Обсуждение условных знаков, зарисовывание наиболее популярных. Расшифровывание легенды.

Подготовка и изображение карты-схемы класса. Обучающиеся в тетради должны изобразить карту-схему. Педагогом оговаривается обозначение различных объектов класса, условность масштаба, относительность расположения объектов. При необходимости на доске изображаются в виде подсказок сложные фрагменты класса.

Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка с северной стороны. С обучающимися проводится подготовительная беседа, на доске зарисовываются объекты, которые встретятся на школьном участке, обсуждаются их цвета, важность соответствующего расположения объектов относительно друг друга. Педагог рисует конфигурацию здания школы, обучающиеся перерисовывают в тетрадь здание. Далее вся группа выходит на территорию участка с тетрадями и цветными карандашами. Дети начинают рисовать участок, отталкиваясь от нарисованного здания школы. Педагог подсказывает, как и где изобразить каждый объект. Рассматривается западная часть участка.

Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка с южной стороны. С обучающимися проводится подготовительная беседа, на доске зарисовываются объекты, которые встретятся на школьном участке, обсуждаются их цвета, важность соответствующего расположения объектов относительно друг друга. Педагог рисует конфигурацию здания школы, обучающиеся перерисовывают в тетрадь здание. Далее вся группа выходит на территорию участка с тетрадями и цветными карандашами. Дети начинают рисовать участок, отталкиваясь от нарисованного здания школы. Педагог подсказывает, как и где изобразить каждый объект. Рассматривается восточная часть участка.

Изображение фрагмента парка на карте-схеме. Дети зарисовывают небольшой фрагмент парка – открытой спортивной площадки, где очевидна конфигурация и взаимное расположение объектов.

7.2 Анализ дистанций

Задача – научить детей анализировать результаты тренировочных и соревновательных дистанций, выявлять свои ошибки в ориентировании и их причины.

Анализ прохождения дистанций областных массовых соревнований. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций первенство Тульской области среди обучающихся. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций Летнего Кубка ОО ФСО ТО. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций традиционных массовых соревнований «Закрытие сезона». Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций Зимнего Кубка ОО ФСО ТО. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций детских групп в п. Рождественский. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций детских групп в Щегловской Засеке. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций соревнований «Майская многодневка» 1 день Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций соревнований «Майская многодневка» 2 день. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

Анализ прохождения дистанций соревнований «Майская многодневка» 3 день. Результаты соревнований. Лучшее время на дистанции, на перегоне. Общий анализ действий. Анализ перегонов: выбор оптимального варианта, действия, необходимые для исполнения варианта. Самые простые и самые сложные КП. Произведенные ошибки.

7.3 Техника и приемы ориентирования

Задача теоретических занятий – научить правильно сворачивать и держать карту, дать понятие об ориентировании карты по компасу, различных масштабах, принципах выбора варианта, выбора привязки и захода на КП, обучить основным приемам ориентирования – передвижение вдоль линейных ориентиров, передвижение с использованием точечных объектов, бег «в мешок», грубое направление.

Задача практических занятий – научить правильно сворачивать и держать карту, передвигаться на местности, прослеживая свой маршрут в карте, передвигаться с правильно сориентированной картой, отработать основные приемы ориентирования на практике.

Отметка на контрольных пунктах. Необходимость отметки в качестве доказательства того, что спортсмен нашел КП. Порядок отметки. Случаи, когда участник взял лишнее чужое КП, когда участник взял свое КП из последующей части дистанции. Эволюция способов отметки: карандашная, с помощью компостера, контактный чип, бесконтактная отметка. Чип и работа с ним – важность выхода на старт с чипом, присвоенным спортсмены при заявке, процедура очистки и проверки, время отметки на КП, сигналы, подтверждающие отметку. Отметка финиша. Считывание.

Компас и его устройство. Стороны света. Компас, цвета стрелки, указывающей на север на различных компасах. Ориентирование карты. Стороны света на компасе. Градусная линия на

циферблате компаса. Значение градусов у основных сторон и вспомогательных сторон света. Необходимость знания градусного обозначения сторон света для понимания аварийного азимута, обозначенного на карте. Основные стороны света – С, Ю, З, В, расположение сторон света относительно севера. Меридианы на карте, стороны света на карте. Вспомогательные стороны света – СЗ, СВ, ЮЗ, ЮВ. Упражнение-игра: изображение объекта по клеточкам под диктовку педагога. Называется сторона света и количество клеточек, обучающиеся проводят линию. В конце упражнения получается рисунок. Ориентирование карты по компасу.

Готовность к старту. Порядок старта. Набор, необходимый для выхода на старт, стартовая минута, разминка, крепление легенды, файл для герметизации карты. Разминка. Схема типичного стартового городка: часы, процедура очистки, расположение дополнительных легенд, крепление. Интервальный старт и старт с общего старта. Часы с «пикалкой» на последней линии. Отсчет времени с момента начала стартовой минуты, по стартовой станции. Расположение карт по группам. Действия во время минуты с картой.

Действия с картой. Правильное держание карты пальчиковым компасом. Необходимость герметизации, сворачивание карты, контроль большим пальцем своего местонахождения. Упражнение в классе, где обучающимся раздаются схемы с ломанной змейкой, в процессе перемещения обучающиеся передвигают палец и следят за собой. Упражнение в классе, где обучающимся раздаются карты группы новичков, обучающиеся передвигают большой палец на каждом опорном ориентире, разворачивают карту и разворачиваются сами по ходу движения. Правило большого пальца при использовании пальчикового компаса. Контроль перемещения кончиком компаса. Упражнение в классе, где обучающимся раздаются схемы с ломанной змейкой, в процессе перемещения обучающиеся передвигают кончик и следят за собой. Упражнение в классе, где обучающимся раздаются карты группы новичков, обучающиеся передвигают кончик компаса на каждом опорном ориентире, разворачивают карту и разворачиваются сами по ходу движения. Важность правильного направления азимутной линии компаса – строго вдоль движения.

Заданное направление. Варианты движения. Важность правильного порядка прохождения. Сложные варианты прохождения заданного направления с рассеиванием типа «бабочка», «ромб». Действия при нарушении порядка. Числовые коды КП, которые легко спутать при рассмотрении вверх тормашками. Выбор варианта для достижения цели – нахождения КП. Выбор вариант между несколькими. Перегоны дистанций новичков и 10 группы с очевидным вариантом. Этапы следования варианту – уход, контроль себя на опорных ориентирах, уход.

Ориентирование карты-схемы. Обучающимся раздаются карты - схемы с ломанной змейкой и обозначенными линиями меридианов. Каждый угол обозначен цифрой или буквой. Задача обучающихся сориентировать карту с помощью компаса и линий меридианов. По команде педагога обучающиеся находят себя в заданном углу и перемещаются в другой заданный угол, передвигают кончик компаса. Далее упражнения усложняется – раздаются карты-схемы, где линии меридианов не параллельны обрезу карты, суть упражнения остается прежней. Следующая ступень – раздаются карты-схемы, с направлением на север вдоль обреза карты, но без нанесенных линий меридианов, обучающиеся ориентируют карту, обращая внимание на направление букв и цифр в углах линий. Закрепляется знание того, что все буквы и цифры карты смотрят на север. Завершающая ступень – подобное предыдущему упражнению, где в углах линий нарисованы условные знаки. Обучающиеся ориентируют карту относительно особых условных знаков. Закрепляется знание того, что некоторые условные знаки рисуются всегда направленными на север.

Контроль перемещения по карте-схеме. Обучающимся раздаются карты-схемы с ломанной змейкой, Педагог диктует траекторию движения. Обучающиеся стоя на месте следят за перемещением и разворачивают карту по ходу виртуального движения. Вторая часть упражнения – обучающиеся ориентируют карту-схему, педагогов задается расстояние между углами в количестве шагов, далее педагог диктует траекторию движения. А обучающиеся шагают

заданное количество шагов в нужном направлении, передвигают кончик компаса и разворачивают карту по ходу движения.

Ориентирование карты, следование по тропинкам. Задача – закрепить навык сворачивания карты и ее ориентирования. Обучающимся раздают карты с одинаковыми дистанциями, спланированными по тропинкам и компаса. Все вместе с педагогом дети ориентируют карту и начинают движение в сторону обозначенных на карте КП. Таким образом все виртуально проходят дистанцию, постоянно отслеживая направление движения и повороты.

Ориентирование по выбору. Выбор. Заданное 1 КП. Отличия от заданного направления. Примеры карт. Модель действий на старте: знать необходимое количество КП для своей возрастной группы, спланировать и нарисовать дистанцию. Выбор обычный и с первым заданным КП. Принципы построения дистанции – необходимость планирования одновременно с ТНО и финиша. Планирование при первом заданном КП. Порядок отметки – отсчет КП начинается только после взятия заданного.

Легенда и работа с ней. Значение легенды. Легенды впечатанные и дополнительные. Удобство работы с дополнительными легендами. Крепление легенды. Чтение легенды.

Масштаб карты. Разные масштабы. Базовые понятия масштаба. Примеры карт с разным масштабом – размеры немасштабных ориентиров. Различия разного масштаба на примере полной карты парка и карты спортивных площадок. Пример спортивной карты и глобуса, вмещающего всю планету.

Чтение карты. Выбор варианта на перегонах. Привязка. Важность чтения карты для выбора варианта и его осуществления. Чтение ситуаций с множеством объектов. Объяснения вслух каждым обучающимся ситуации перегона. Последовательная модель действия на каждом перегоне. Выбор варианта. Определение опорных ориентиров. Понятие привязки – последнего опорного ориентира, с которого удобно взять КП. Выход на привязку, взятие КП с привязки.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование по площадным ориентирам. Пересечение площадных и линейных ориентиров. Линейные ориентиры. Выигрышность максимального использования линейных ориентиров в детских возрастных группах. Прочие линейные ориентиры, кроме дорожно-тропиночной сети. Построение варианта вдоль линейных ориентиров. Опорные ориентиры, привязка. Примеры карт, насыщенных площадными ориентирами, выбор варианта с использованием площадных ориентиров, пересечение площадных ориентиров, перемещение вдоль них. Пересечение ориентиров как опорный ориентир, понимание угла под которым спортсмен пересекает линейные ориентиры, коррекция направления движения при пересечении линейных ориентиров. Пересечение площадных ориентиров, примечание точки вдали в качестве ориентира для контроля направления.

Ориентирование по точечным объектам. Точечные объекты как отличные ориентиры, помогающие отследить свое точное местоположение. Примеры перегонов, реализуемых бегом по точечным ориентирам. Чтение таких вариантов вслух обучающимися. Часто встречающееся необходимость комбинации навыков передвижения по линейным ориентирам и точечным.

Опорные ориентиры при реализации варианта. Необходимость опорных ориентиров для контроля своего местоположения, уверенности в правильности реализации выбранного варианта. Определение опорных ориентиров после выбора варианта, контроль себя – перемещение кончика компаса при пробегании опорных ориентиров. Примеры различных дистанций с совместным выбором варианта. Упражнение, где обучающиеся по одному по очереди разбирают варианты на предмет опорных ориентиров.

Бег «в мешок» Бег с упреждением. Бег «в мешок» – понятие, зарисовывание различных вариантов, когда применим бег «в мешок». Анализ перегонов дистанций, где применяется данный прием. Самостоятельные примеры обучающихся, нарисованные на доске. Суть бега с упреждением. Ориентирование карты перед выбором направления. Случаи, когда применяется данный прием: при постановке КП на конце линейного ориентира; при постановки КП в районе,

пустом в плане привязок с одной из сторон; при выходе на линейный ориентир с имеющейся привязкой на нем; при перпендикулярном выходе на КП, находящееся на линейном ориентире; при выходе на линейный ориентир для минимизации расстояния сложного для преодоления с физической точки зрения.

Дистанции с маркировкой для новичков. Маркировка для новичков – подсказка, ведущая через все КП на финиш. Обозначение в карте. Маркирование единственно оптимального варианта. Маркирование обходным вариантом. Использование маркировки как опорного ориентира при реализации своего варианта

Маркированные участки. Маркированные участки обязательные для прохождения. Такие участки относятся ко всем группам, включают в себя участок до ТНО и финишный коридор. Обозначение на карте и на местности, обозначение финишного коридора в легенде. Финишный коридор сложной формы, в виде петли – обязательность прохождения такой маркировки строго по коридору, без сокращения расстояния. Маркированные участки на общем старте и эстафете. Маркированный перегон, маркированный участок до смотрового или после смотрового КП. Маркированный участок через опасный отрезок местности (пересечение шоссе, ж/д путей, болота). Проходы через болота. Канаву с водой по организованной переправе – обозначение в карте и на местности, ломанная линия перегона.

Действия при потере ориентировки. Возврат назад. Анализ квадрата местности с возможным своим местоположением, выход на привязку. Крупные ориентиры, пригодные для привязки. Аварийный азимут и его использование. Звонок судье/тренеру – что сказать и как объяснить свое вероятное местоположение.

Грубое направление и его использование на дистанциях. Грубое направление – как определить. Ориентирование карты, определение своего точного местоположения, указание рукой направления. Применение грубого направления: бег «в мешок», упреждение, выход на крупный ориентир.

Отличия летнего и зимнего ориентирования. Виды дисциплин зимнего ориентирования. Передвижение летом бегом и зимой на лыжах. Карты зимой – отличие в условных знаках. Зимнее ориентирование – «тропиночное» ориентирование. Планшет для зимнего ориентирования. Крепление карты и компаса. Контроль своего перемещения взглядом. Запоминание поворотов заранее. Отсутствие легенды в зимнем ориентировании. Заданное направление зимой. Эстафета, спринт, классика, лонг. Дистанции на маркированной трассе. Особенности действий участников. Маркированная дистанция с проколом и без прокола.

Соревнования на маркированной трассе. Маркированные дистанции с проколом и без прокола, различные варианты планирования дистанций без прокола. Особенности действий участников при каждом варианте. Тактике действий. Система штрафов – дополнительные минуты, штрафные круги.

Соревнования на маркированной трассе с проколом и без прокола. Диктант. Обучающимся раздаются карты с указанной ТНО. Педагог диктует повороты и нахождение КП. Обучающиеся аккуратно прокалывают точку, в которой, по их мнению стоит КП. Далее раздаются карты с гроздьями КП – проводится диктант, имитирующий соревнования на маркированной трассе без прокола. Ответ участники записывают в тетради в виде буквенного кода. В конце занятия подсчитываются штрафы.

Стартовый городок эстафеты. Схемы эстафетного стартового и финишного городка. Зона передачи эстафеты. Срывание карты вторым участником, бегущим 1 этап, самостоятельное срывание карты. Обязательные для прохождения маркированные участки. Ожидание своего предыдущего этапа. Смотровое КП. Передача эстафеты касанием.

Правильное держание карты. Обучающимся раздаются карты школьного участка. Совместно с педагогом вся группа осуществляет поход вокруг школы. Обращается внимание на правильность ориентирования карты относительно здания школы, сворачивание карты, держание карты и контроль перемещения.

Ориент-шоу. Ориент-шоу – мини-ориентирование. Дистанции лабиринта. Пробежание нескольких дистанций ориент-шоу.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Нитка или дистанция построенная с опорой на линейные ориентиры.

Ориентирование по точечным объектам. Нитка или дистанция построенная с опорой на точечные ориентиры.

Дистанция. Прохождение в группе. Дистанция, одинаковая для всех обучающихся, прохождение в группе, выбор варианта и ведение группы по очереди.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 4 КП. Дистанция для самостоятельного прохождения с тренировочными (картонными) контрольными пунктами.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 5 КП. Дистанция для самостоятельного прохождения с тренировочными (картонными) контрольными пунктами.

Упражнение «Веер», 4 КП. Упражнение, состоящее из 4 перегонов из одной точки. Прохождение до КП и обратно. Прохождение самостоятельное, обучающиеся отправляются одновременно по 4 человека в разные стороны.

Упражнение «Веер», 5 КП. Упражнение, состоящее из 4 перегонов из одной точки. Прохождение до КП и обратно. Прохождение самостоятельное, обучающиеся отправляются одновременно по 5 человек в разные стороны.

Упражнение «Веер», 6 КП. Упражнение, состоящее из 4 перегонов из одной точки. Прохождение до КП и обратно. Прохождение самостоятельное, обучающиеся отправляются одновременно по 6 человек в разные стороны.

Мини-дистанции по территории площадки с общего старта из 3 КП. Дистанции спланированы на территории футбольного поля или другой маленькой площадки, с хорошей видимостью всех трех пунктов. Дистанции различный для всех стартующих одновременно обучающихся. Упражнение учит думать самостоятельно и не обращать внимание на действия других участников соревнований.

Мини-дистанции по территории площадки с общего старта из 4 КП. Дистанции спланированы на территории футбольного поля или другой маленькой площадки, с хорошей видимостью всех четырех пунктов. Дистанции различный для всех стартующих одновременно обучающихся. Упражнение учит думать самостоятельно и не обращать внимание на действия других участников соревнований.

8. Краеведение (20 ч.: 4 ч.т., 16 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: выполнение практического задания, анализ действий на дистанции, разминка, прохождение дистанции, подготовка снаряжения, анализ техники и тактики прохождения дистанции

Задача – получение и расширение знаний по историческому, географическому, природному краеведению и культурному наследию Тульского края.

Тренировки, соревнования на местности в лесных массивах Тульской области

Карьеры в Тульской области

Поход в Суворовские карьеры

Парки города Тулы

Казанская набережная, памятники

Походы по Тульской области

9. Участие в соревнованиях (18 ч.: 18 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: нитка маршрута

Задача – реализация приобретенных знаний и навыков в соревновательной практике и, как следствие, успешное окончание дистанции.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, по спортивному туризму с элементами ориентирования, участие в спортивных массовых соревнованиях, участие

в многодневках в других городах при хорошем освоении материала воспитанниками и готовности родителей в их финансировании.

Первенство Тульской области по спортивному ориентированию, по спортивному туризму

Летний Кубок ОО ФСО Тульской области

Зимний Кубок ОО ФСО Тульской области

XX традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона»

10. Ориентирование на маршруте (12 ч.: 12 ч.пр.)

Форма контроля: Текущий контроль: прохождение маршрута, отработка теоретических знаний на практике, анализ

Ориентирование в лесных массивах в походе

Ориентирование в карьерах

Ориентирование в горной местности

11. Аттестация – (4 ч.: 2 ч.пр.)

Форма контроля:

Промежуточная аттестация, зачет

Итоговая аттестация, зачет

Задача – промежуточное и итоговое подведение результатов освоения программы.

Итоговая аттестация, три законченных старта, три похода

Планируемые результаты 1-го года обучения

В результате освоения программы обучающиеся

должны знать:

- терминологию по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;
- особенности спортивного ориентирования;
- особенности ориентирования на маршруте;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, на соревнованиях, в походе;
- технику безопасности при проведении занятий на местности, соревнований походов;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков, туристов;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение питания;
- роль физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков, туристов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.
- правила соревнований;
- обязанности участников соревнований, походов.

Должны уметь

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам, соревнованиям, походам;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- рисовать план-схему небольшого участка местности в знаках спортивного ориентирования;
- расшифровывать легенду;
- проходить дистанцию по спортивному ориентированию в парке;
- нарисовать свой путь движения;

- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков, туристов.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования, спортивного туризма среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- наблюдательность, внимательность;
- умение работать в команде на дистанции;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь;
- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Текущий контроль-беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10	-	Текущий контроль-опрос
3	Техническая подготовка	77	-	77	Текущий контроль-опрос, тест
4	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Текущий контроль-опрос
5	Общая физическая подготовка	43	-	43	Текущий контроль-опрос
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	17	-	17	Текущий контроль-опрос
7	Аттестация	4	-	4	Текущий контроль-опрос
8	Участие в соревнованиях	35	-	35	Текущий контроль-опрос
9	Подведение итогов	2	2	-	Текущий контроль-опрос
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень сложности)

1. Введение (2 ч.: 2 ч.т.)

Задача – познакомить новичков команды с сутью спортивного ориентирования, ознакомить с ориентированием как видом спорта для всех времен года и погодных условий, выявить уровень подготовки и знаний обучающихся.

Суть ориентирования, составляющие успешного прохождения дистанции.

Маршруты основных тренировочных кругов.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

1. Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – на примерах рассказать о важности соблюдения техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте.

Правила поведения на соревнованиях бегом. Действия при потере ориентировки на дистанции, контрольное время и аварийный азимут.

Правила поведения на соревнованиях на лыжах. Действия при потере ориентировки на дистанции, контрольное время и аварийный азимут.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве.

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге.
Правила поведения на занятиях в лесном массиве.

3. Техническая подготовка (77 ч.: 77 ч.т.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос, тест.

Карта – плоское изображение местности, виды ориентиров.

Базовые понятия масштаба.

Разбор групп условных знаков по цветам.

Линейные ориентиры.

Площадные ориентиры.

Точечные ориентиры.

Линии меридианов, ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам.

Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтали. Термины.

Положительные формы рельефа.

Отрицательные формы рельефа.

Различные типы местности.

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов.

Наложение различных объектов друг на друга.

Легенда и ее значение в ориентировании.

Условные знаки легенд.

Компас, ориентирование карты на север, сворачивание карты.

Ориентирование карты по ходу движения.

Контроль перемещения кончиком компаса.

Стартовый городок эстафеты, обязательные для прохождения маркированные участки.

Контроль кончиком компаса, ориентирование карты по компасу, тест.

Ориентирование карты по ходу движения, углы поворота, ломаная змейка.

Различные масштабы, измерение расстояний шагами, визуально.

Следование варианту, контроль перемещения.

Опорные ориентиры, «бег в мешок».

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции.

Заход на КП, привязка, уход.

Принципы выбора варианта.

Видение вариантов приемом «Капля».

Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование по точечным ориентирам.

Ориентирование по площадным ориентирам.

Грубое направление и его использование, понятие азимут.

Чтение карты при следовании выбранному варианту.

Правильное держание карты. Повороты, ориентирование карты по ходу движения.

Спринт, ориент-шоу.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по точечным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с короткими азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с длинными азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с частой сменой направления движения.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение в паре.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 6 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстарт.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, масстарт.
 Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 10 КП.
 Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 13 КП.
 Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 15 КП.
 Тренировочная дистанция бегом по выбору 15 из 16 КП.
 Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП.
 Упражнение «Веер» 10 КП.
 Упражнение «Веер» 11 КП.
 Упражнение «Веер» 12 КП.
 Упражнение «Веер» 13 КП.
 Упражнение «Веер» 14 КП.
 Упражнение «Веер» по белой карте 10 КП.
 Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП.
 Упражнение «Веер» по белой карте 14 КП.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП, белая карта.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, белая карта.
 Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, белая карта.
 Упражнение эллипс по карте.
 Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы.
 Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты.
 Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт.

4. Специальная физическая подготовка – (26 ч.: 26 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – улучшить навык чтения и анализа карты в условиях физической нагрузки.
 Отработка ухода с пункта «К», городской спринт.
 Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт.
 Отработка ухода с пункта «К», классика.
 Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор».
 Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП.
 Упражнение на память с карточками условных знаков карт.
 Упражнение на память с карточками условных знаков легенд.
 Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты).
 Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП).
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная.
 Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная.

Коньковый ход с чтением карты – анализ вариантов.
Коньковый ход с чтением карты – следование варианту.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:4000.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:5000.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000.
Скоростная работа на азимуте 300м.
Скоростная работа на азимуте 200м.
Скоростная работа на азимуте 150м.
Скоростная работа на азимуте 100м.

5. Общая физическая подготовка (43 ч.: 43 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – повысить общую выносливость, улучшить скорость и технику бега, научить основам техники передвижения на лыжах.

Содержание занятий рассчитано на обучающихся в возрасте 8-17 лет. Младшие воспитанники выполняют меньший объем.

5.1. В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка.

5.2. В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.

Лучший способ тренировки кислородной системы — это тренировки на выносливость. Нагрузки выполняются с субмаксимальной мощностью в течение относительно длительного времени. Во время тренировок на выносливость (аэробных тренировок) молочная кислота не накапливается. Нагрузки выполняются в виде кросса или лыжного заезда.

Лыжи, коньковый ход, равнина 40 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 40 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин.

Лыжи, отработка проката без палок.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки.

Кросс, равнина, 40 мин.

Кросс, равнина, 50 мин.

Кросс, горки, 40 мин.

Кросс, горки, 50 мин.

Кросс по лесу 40 мин.

Кросс по лесу 50 мин.

5.3. В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.

Цель тренировки — совершенствование способности спортсмена выполнять упражнение при высоких концентрациях лактата.

Лактатная система лучше всего тренируется интервальным методом. Максимальные концентрации лактата достигаются на дистанциях 400 и 800 м. Оптимальная продолжительность отрезков во время анаэробной тренировки составляет от 30 секунд до 3 минут. Отрезки отдыха не должны быть очень длинными, чтобы концентрация лактата не снижалась слишком сильно. На интервалы отдыха с активным восстановлением должно затрачиваться от 30 секунд до нескольких минут.

5х400м., 6х400м.

7х400м., 8х400м.

9х400м.

10х400м.

5х500м., 6х500м.

5х800м., 6х800м.

2х1000м.

5х200, 2х500м.

5.4. В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения

Цель тренировки — истощение высокоэнергетических фосфатов без накопления молочной кислоты. Для достижения максимальной скорости требуется около 6 секунд, поэтому дистанция спринта должна быть не меньше 50-60 м. Спринты полностью истощают запасы АТФ и креатинфосфата (КрФ) за несколько секунд работы. Лучший способ повысить возможности фосфатной системы ресинтеза АТФ — это интервальные тренировки с большим количеством коротких повторений (8-10 раз) и длинными паузами отдыха. Отрезки спринтов выполняются по времени, таким образом для каждого закрепляется свой отрезок, согласно его скоростной подготовке на данный момент. Работы выполняются в пологий подъем или на равнине.

5х10сек через 3 мин. 5 серий.

5х10сек через 3 мин. 6 серий.

5х10сек через 3 мин. 5 серий, 10х5сек.

5х10сек через 3 мин. 3 серии, 10х5сек, 2 серии.

5х10сек через 3 мин. 3 серии, 10х5сек, 3 серии.

8х8сек через 3 мин. 3 серий, 5х10сек.

8х8сек через 3 мин. 3 серий, 5х10сек, 2 серии.

7х8сек через 3 мин. 5 серий.

10х6сек через 3 мин. 5 серий.

10х7сек через 3 мин. 5 серий.

5.5. В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Силовые тренировки укрепляют мышцы, помогают стать сильнее и быстрее, а также дополнительно страхуют от травм. Комплексы силовых упражнений затрагивают все группы мышц. В теме занятия озвучены главные упражнения в комплексе на текущем занятии. Специальные беговые упражнения (СБУ) включены в разминку на всех беговых занятиях в малом количестве повторов в формате одной или двух серий. В контексте силовой подготовки СБУ выступают на занятии как основной вид деятельности и выполняются с большим количеством повторений в несколько серий (от 3 до 7).

Выпады в горку, приседания.

Прыжки из низкого приседа, приседания.

Отжимания, упражнения на мышцы пресса.

Прыжки на 1 ноге.

СБУ в горку.

СБУ по равнине.

Упражнения на мышцы пресса и спины.

Упражнения на ступеньках.

Упражнения из серии кросфита.

Выпады на равнине, прыжки на 1 ноге.

6. Краеведение (17 ч.: 17 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – получение и расширение знаний по историческому, географическому, природному краеведению и культурному наследию родного края и других городов России.

Знания получаются в процессе выезда в различные лесные массивы и районы Тульской области.

Походы по Тульской области.

7. Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – промежуточное и итоговое подведение результатов освоения программы.
Промежуточная аттестация, тест физической подготовки.
Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования.
Промежуточная аттестация, тест по физической подготовке.
Итоговая аттестация, практические задания по технике ориентирования.

8. Участие в соревнованиях (35 ч.: 35 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – реализация приобретенных знаний и навыков в соревновательной практике и, как следствие, успешное окончание дистанции.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 5 этап.

Кубок клубов памяти В.В.Дудина.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 6 этап, открытое первенство ДЮСШ «Юность».

Кубок ОО ФСО Тульской области – 8 этап.

Массовые соревнования «Памяти друзей».

Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона».

Всероссийские соревнования.

Первенство России по спортивному ориентированию.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах – 1 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах – 2 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах – 3 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах – 4 этап.

Всероссийские соревнования.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 1 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 2 этап.

Первенство Тульской области.

Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут».

Массовые соревнования «Майская многодневка», Первенство ЦФО.

Занятия на местности

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом в Тульской области, участие в спортивных массовых соревнованиях, участие в многодневках в других городах при хорошем освоении материала воспитанниками и готовности родителей в их финансировании.

9. Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – проанализировать эффективность программы, достигнутые результаты, приобретенные навыки и умения.

Анализ прошедшего учебного года, диалог с детьми: что понравилось/запомнилось больше всего, просмотр папки карт.

Выводы и планы на следующий год. Подготовка к многодневному походу.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Комплекс организационно – педагогических условий

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Условия реализации программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя тур. подготовка).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, *оборудованный стендами, отображающими тематику программы*, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол- во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт в непромокаемых пакетах.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар).	Шт.	1
21.	Фонарь налобный.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки.	Шт.	3
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1
26.	Сидушка	Шт.	1
27.	Телефон	Шт.	1
28.	Поясная сумка для телефона	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	2
3.	Нож.	Шт.	4
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 5л.	Шт.	3
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	5 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на 5ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м. Динамическая.	Шт.	3 шт.
11.	Верёвка основная д-10мм, 40м. Статическая.	Шт.	3 шт.
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (таганок, тросик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплек т.
22.	Фотоаппарат.	Комп.	Комплек т.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплек т.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка.	Шт.	2
26.	Пила цепная.	Шт.	2

Методическое обеспечение

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

Методы формирования у обучающихся знаний, умений и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы и двухгодичным сроком ее реализации.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде теоретических и практических занятий в помещении и на местности.

Теоретические знания сообщаются детям в виде бесед, мини-лекций, а также в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туристско-краеведческой деятельности, развития у них самостоятельности, инициативности, исполнительности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному виду деятельности.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний, умений и навыков, а также контрольных заданий, тестов, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Для оценивания результатов реализации программы в ходе освоения программы предусмотрены промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Описание основных методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

Основная форма работы с обучающимися – групповые занятия, на которых обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки. В процессе обучения используются различные методы подачи информации. Выбор метода зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Объяснение характеризуется лаконичностью и чёткостью изложения материала.

Рассказ применяется педагогом в основном для сообщения новых знаний, должен быть ярким и образным для большей доступности восприятию ребёнка.

Беседа имеет целью приобретение новых знаний и закрепление их путём устного обмена мнения педагога и обучающихся.

Мини-лекция способствует активизации мышления обучающихся, обсуждению учебного материала, установлению связей между теорией и практикой.

Занятие-показ имеет целью наглядно показать разнообразие и местонахождение природных, культовых и других урочищ, а также основные этапы работы с краеведческим материалом.

Открытое занятие – это проведение занятия с участием научных сотрудников разных институтов, сотрудников тематических музеев и других специалистов. Их выступления с сообщениями, докладами, презентациями по различным направлениям краеведения.

Творческое занятие предполагает нацелить обучающихся к выступлению с сообщением, докладом, подготовке презентаций, участию в конкурсах и т.д..

Занятие-просмотр знакомит воспитанников с фото и видео-материалами, поиска и сбора краеведческого материала, различных музейных экспозиций.

Формы занятий – коллективные, групповые и индивидуальные.

Формы аттестации/контроля:

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы текущего контроля разнообразны: наблюдение, викторины, кроссворды ролевые игры, конкурсы, выставки.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самостоятельно выполненная творческая работа, прохождение маршрутов, прохождение дистанций по спортивному ориентированию.

Промежуточная аттестация проводится по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Формы итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме, успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме защиты выпускной итоговой работы (творческого проекта). Допускается разработка выпускной итоговой работы (творческого проекта) группой обучающихся. Выпускная итоговая работа (творческий проект) может носить метапредметный характер, в случае итоговой аттестации, завершающей освоение одним обучающимся нескольких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах аттестационной комиссии.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов обучающиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на три уровня: высокий, средний, низкий.

По результатам спортивных мероприятий: высокий (победители, призеры, а также не ниже 10 места на выездных соревнованиях различного уровня), средний (участники выездных соревнований различного уровня), низкий (участники внутри коллективных соревнований).

По результатам теоретической проверки (тесты, задания на карточках): высокий (более 80 % правильных ответов), средний (50 – 80 % правильных ответов), низкий (менее 50 % правильных ответов).

По результатам оценки практических навыков: высокий (самостоятельное выполнение практического задания), средний (выполнение практического задания с подсказками, помощью), низкий (неполное выполнение практического задания).

Распределение по уровню возможно по одному из видов контроля усвоения программы.

Оценочные материалы:

- опросник,
- тесты по теории.

Формы диагностики по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение, анкетирование
2.	Специальная туристская подготовка	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, опрос
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения
4.	Специальная подготовка	Результативность, наблюдение,

	по спортивному ориентированию	мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, игры на местности
5.	Общая физическая подготовка	Наблюдение, результативность

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Правилами по виду спорта, Положениями по соревнованиям.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование,

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентирование на маршруте»

1. Учебные пособия:

- справочная литература по проблемам детско-юношеского туризма;
- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т. д.;
- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области».

2. Дидактический материал

1. Карточки с топографическими знаками - 30 шт.

1. Туристская карта Тульской области.

Карта административного деления Тульской области.

2. Топографические карты.

3. Мультимедийные презентации туристских маршрутов.

4. Фильмы о походах.

5. Фото и видео отчёты о походах, экскурсиях, экспедициях.

Список литературы

Для педагога

1. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
4. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
5. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. - Минск, 1989 г.

- 6 Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
- 7 Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма. /Б.Ф. Кудинов. -М., 1986 г.
- 8 Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 9 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 10 Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 11 Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 12 Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 13 Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 14 Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
- 15 Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Для родителей (законных представителей)

- 1 Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 2 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
- 3 Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания обучающихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.

Список электронных образовательных ресурсов

- 1 Информационный портал системы дополнительного образования детей // <https://www.doredu.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 2 Педсовет-Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов // <https://www.pedsovet.org> (дата обращения 20.04.2024)
- 3 Учительский портал // <https://www.uchportal.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 4 Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) // <https://www.ed.gov.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 5 Федеральный портал Российское образование // <https://www.edu.ru/> (дата обращения 20.04.2024)

9 ЛИСТОВ
(9 листов)
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В.Грошев

(2 листов)
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В.Грошев

