Иванов Руслан Желевич
Подписан: Иванов Руслан Желевич
Foxit Reader Версия: 10.1.4

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «19» апреля 2023 г.
протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
_____ /Иванов Р.Ж./
М.П. Приказ № 01-09/27/1
«19» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ориентирование»

(наименование программы)

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *1 год (144ч.).*
Возрастная категория: от *7* до *17* лет
Форма обучения: *очная, дистанционная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется социальный заказ
ID-номер Программы в Навигаторе: *55549*

Разработчики:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

г. Армавир, 2023

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	4
1. 4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	5
1.6	Цели и задачи программы	5
1.7	Режим занятий	6
1.8	Форма обучения	6
1.9	Особенности организации образовательного процесса	6
1.10	Содержание программы	8
1.10.1	Учебный план	8
1.11	Содержание учебно-тематического плана	9
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	13
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	14
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Материально-техническое обеспечение	19
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	19
2.5	Кадровое обеспечение	25
2.6	Учебно-методическое обеспечение	26
2.7	Иные условия реализации программы	27
2.8	Формы контроля и виды аттестации	27
2.9	Список литературы	29
	Раздел 3. Методическое сопровождение.	
	Приложение 1.	34
	Приложение 2.	35
	Приложение 3.	46
	Приложение 4.	47

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование» туристско-краеведческой направленности включает в себя освоение спортивного ориентирования, основных знаний по туризму и краеведению.

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 «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы. В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием 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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Новизна. Спортивное ориентирование позволяет проявиться различным способностям детей, а также придает ценность и самостоятельное значение

физическим тренировкам, необходимым при занятиях данным видом спорта, превращая их из обязанностей в интересный и увлекательный вид деятельности.

Педагогическая целесообразность. Сочетание коллективных действий в группе учащихся на соревнованиях, лагерях и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию, воспитывают как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решение нести за них индивидуальную ответственность.

Учебная модифицированная программа по спортивному ориентированию для системы дополнительного образования детей Краснодарского края подготовлена на базе программы «Спортивное ориентирование для объединений дополнительного образования детей» (авторы: Ю.В.Лукашов, В.А.Ченцов. Москва, ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.). Программа базового уровня рассчитана на 1 год и предусматривает обучение обучающихся, не занимающихся ранее спортивным ориентированием. Рекомендуемое начальное обучение по программе Министерства просвещения, автор – Тыкул В.И., 1990 г.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

1.3. Отличительные особенности данной программы

Обусловлены тем, что обучение по данной программе начинается с учащимися, получившими первоначальные знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования.

Так же отличительной чертой является модульное построение содержания программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ориентирование» состоит из трех последующих модулей: модуль 1. «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2. «Спортивное ориентирование», модуль 3. «Краеведение, начальная туристская подготовка».

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ориентирование» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - не менее 12 человек, группы разновозрастные.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы – достижение высоких результатов на краевом уровне, участие сильнейших на Чемпионатах и первенствах Южного Федерального округа и Российских соревнованиях.

Также, программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепления здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Форма обучения

Форма обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах, для практических занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- общая и специальная физическая и техническая подготовка;
- походы;
- медицинский контроль.

Структура программы. Программа состоит из пояснительной записки, пяти годичных циклов дополнительного образования, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1. Допуск к занятиям и соревнованиям: основная физическая группа, периодический медицинский осмотр врача (медицинского работника).

2. Теоретические и практические занятия проводятся как с полным составом объединения, так и с подгруппами (2 и более человек). Предусмотрены также и индивидуальные.

3. Программа предусматривает **теоретические и практические занятия в помещении** (классе, спортивном зале) в форме лекций, бесед, тренировочных упражнений и т.п.; **практические на местности** (парк, лес, школьный двор, стадион) в виде беговой подготовки, тренировочных упражнений, учебно-тренировочных стартов, сборов, соревнований по спортивному ориентированию, слетов, экскурсий, походов выходного дня и других спортивно-массовых мероприятий городского уровня.

1.10. Содержание программы
1.10.1 Учебный план

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Теор.	Практ.	Выез.	
Модуль 1. Спортивное ориентирование.						
1.1	Техника безопасности	6	3	3	-	педагогическое наблюдение, диагностика
1.2	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	3	-	3	-	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Оборудование, используемое при их проведении. Правила соревнований по спортивному ориентированию	9	3	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.5	Основы судейства соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	11	3	-	8	педагогическое наблюдение, диагностика
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	30	3	3	24	педагогическое наблюдение, диагностика
1.7	Техническая и тактическая подготовка	30	3	3	24	педагогическое наблюдение, диагностика
1.8	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах	30	3	-	27	педагогическое наблюдение, диагностика
1.9	Основы методики обучения и тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки	6	3	3	-	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**131**	**24**	**21**	**86**	
Модуль 2. Краеведение, основы туристской подготовки.						
2.1	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры, экскурсии	3	3	-	-	беседа
2.2	Основы туристской подготовки	10	3	7		беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**13**	**6**	**7**		
	Летние лагеря	вне сетки часов				
Итого по программе		**144**	**30**	**28**	**86**	

1.11. Содержание учебно-тематического плана

Предполагается совершенствование базовых занятий, умений и навыков, полученных на ознакомительном уровне, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

Модуль 1. Спортивное ориентирование.

1.1. Техника безопасности.

Теоретические занятия: правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия: оборудование кострища. Расположение бивака. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки. Поведение в лесу, в общественном транспорте.

1.2. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия: понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания. Меры предупреждения переутомления. Спортивные травмы и их предупреждение, врачебный контроль и самоконтроль.

Практические занятия: организованное прохождение физдиспансера. Профилактика простудных заболеваний. Оказание первой доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки и знание применения медикаментов.

1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия: особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Практические занятия: методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

1.4. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Оборудование, используемое при их проведении. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия: виды соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования. Оборудование, используемое при проведении соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Спортивное поведение участников соревнований. Подсчет ранга и разрядов по таблице. Изготовление КП для проведения учебно-тренировочных стартов.

1.5. Основы судейства соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.

Теоретические занятия: судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья – контролер КП. Обязанности судьи.

Начальник дистанций и его помощники. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.

Практические занятия: протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в проведении учебно-тренировочных стартов: старт, финиш, постановка дистанции.

Планирование и постановка дистанций. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

1.6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

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

Практические занятия: гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

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

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Теоретические занятия: техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

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

Практические занятия: чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерений расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

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

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

1.8. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах.

Теоретические занятия: положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия: участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в соревнованиях городского уровня. Проведение и участие УТС.

1.9. Основы методики обучения и тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Теоретические занятия: роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

Практические занятия: подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближённые к условиям соревнований.

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Учёт восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

Модуль 2. Краеведение, основы туристской подготовки.

2.1. Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры, экскурсии.

Теоретические занятия: географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Посещение природных объектов, краеведческих музеев города и края.

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры. Пропаганда охраны природы. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях.

2.2. Основы туристской подготовки.

Теоретические занятия: обязанности завхоза по питанию, завхоза по снаряжению. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов.

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты.

Практические занятия: составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация днёвки (досуг, игры, развлечения).

Маркировка веревки для транспортировки, организация страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

Походы, лагеря – вне сетки часов.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Ожидаемые результаты.

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- причины утомления;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- оборудование, используемое при проведении соревнований по спортивному ориентированию;
- судейскую коллегию соревнований;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технические приемы: линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- характеристику действий при прохождении дистанции;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной системы;
- влияние темперамента обучающегося на тренировочный процесс;
- методы и средства развития волевых качеств;
- обязанности начальника дистанции и его помощников;
- технологию нанесения дистанции на спортивную карту;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, ээстафеты, спортивные игры;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояния на местности;
- особенности основных и тренировочных стартов;
- характеристику действий ориетировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;
- нормативные требования;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- историю, хозяйство, культуры;
- интересные объекты природы;
- маршрут туристского путешествия.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, сон, массаж);
- работать с протоколом старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;

- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте, на местности;
- находить выход в криминальной ситуации;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления;
- чередовать нагрузки с отдыхом;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- выполнять приемы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психологические трудности;
- адекватно реагировать на дистанции и соперников;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- тренировать мыслительное воображение;
- выполнять постановку дистанции;
- наносить на спортивные карты дистанции;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанции;
- планировать дистанции учебно-тренировочных стартов по спортивному ориентированию;
- владеть приемами техники бега;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- пользоваться предстартовой информацией;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- посещать экскурсионные объекты города и края;
- принимать участие в краеведческих викторинах;
-передвигаться в составе группы.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Механизмы оценки результатов деятельности воспитанников:

1. Каждые учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.
2. В конце каждого раздела изучения проводится итоговая работа в виде соревнований, сдачи контрольных нормативов.
3. В конце последних 3-х годов обучения – участие в соревнованиях различного ранга, в результате которых оформляются спортивные разряды по ориентированию.

Этапы педагогического контроля

сроки	Какие ЗУНы контролируются	Формы подведения
сентябрь	Основы туристской подготовки: укладка рюкзака, установка палатки, личное и групповое снаряжение, разведение костра	Участие в слете туристов
октябрь	Права и обязанности участников соревнований	Участие в соревнованиях по с/о
ноябрь	Правила дорожного движения	Тест
декабрь	Определять стороны горизонта по компасу, двигаться по азимуту, ориентировать карту	Участие в УТС, соревнованиях по с/о
январь	Состав медицинской аптечки, оказывать доврачебную помощь пострадавшему	Участие в кросс-походе
февраль	Читать и расшифровывать топографические и спортивные знаки	Конкурс «Юный топограф»
март, апрель	Применять на практике основные технические приемы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование	Участие в УТС, соревнованиях по с/о, анализ прохождения дистанций
май	Выбор пути: из нескольких вариантов выбирать лучший	Контрольное тестирование: работа со спортивными картами, тестами

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.
Количество учебных недель – 36.
Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.
Календарный учебный график представлен в таблице 2:

Таблица 2.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Модуль 1. Спортивное ориентирование.		**131**									
1.1	Техника безопасности	6									
1.2	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	3									
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	6									
1.4	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Оборудование, используемое при их проведении. Правила соревнований по спортивному ориентированию	9									
1.5	Основы судейства соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	11									
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	30									
1.7	Техническая и тактическая подготовка	30									
1.8	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах	30									
	Основы методики обучения и тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки	6									
Модуль2. Краеведение, начальная туристская подготовка.		**9**									
2.1	Краеведение Охрана природы, памятников истории и культуры, экскурсии	3									
2.2	Основы туристской подготовки; походы	10									
	Итого час:	**144**									

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебный материал данной программы, организационно-методические. Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учётом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса педагог обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как учащиеся выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог, в свою очередь, должен вести учёт работы – это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях проводятся итоги соревнований, ведётся разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный (сентябрь, ноябрь, декабрь, январь);
- соревновательный (октябрь, март, апрель, июнь, июль);
- переходный (август, сентябрь, февраль, май).

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки и т.д.), но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендуют использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендуется в кроссовой подготовке использовать

различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это даёт возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный тон занятий.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса – отжимания, приседания, подтягивания – и с весом партнёра. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффектность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен чётко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега). Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендуется стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше разделить на основные и подготовительные. На основных учащиеся должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов тактики и техники, приобретения соревновательного опыта после каждого старта необходимо делать пробный анализ действий и ошибок спортсмена. Педагог должен в свою очередь вести учёт роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендуется использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановится на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремлённости, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменов установок тренера-педагога. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Педагог должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на

мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и чёткое выполнение технических приёмов. Чтобы решить успешно эти задачи нужно:
- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство – тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

2.3. Материально-техническое обеспечение

1. Компасы (по количеству обучающихся).
2. Спортивные карты различной местности, видов и уровней соревнований, в том числе карты окрестностей г. Армавира.
3. Контрольные пункты (КП), компостеры, цветные карандаши, контрольные карточки (комплект), компостеры.
4. Курвиметр.
5. Секундомеры (1-2 шт.).
6. Аптечка.
7. Спортивный инвентарь для проведения игр и упражнений.
8. Туристское и специальное снаряжение (личное и командное) для участия учащихся объединения в многодневных соревнованиях и проживания в полевых условиях.

2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности <u>перед проведением</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности <u>во время проведения</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.
3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

— Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.

— Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

— Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.

— Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).

— Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.

— Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.

— Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

— Покинуть опасную зону.

— Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.

— В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.

— Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.

— Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежевыпавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

Необходимо помнить следующее:

— Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.

— Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.

— Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.

— Носите с собой электронные поисковые приборы.

— Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.

— При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.

— Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица создалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.

— Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.

— Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.

— Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.

3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.

4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, использующихся для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.

6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.

7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.

8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.

10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.

11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.

12. **Категорически запрещается:**

а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;

б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:

1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.
2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх.

6. Страхующий внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страхующий должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:

- По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке двигается одновременно, организуя страховку в процессе движения.

Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

1. **Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.6. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 3.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** ковер **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно - игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	**Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	Обсуждение.
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	**Методы:** соревновательно-игровой, практический.	**Оборудование:** гимнастические маты, скамейки, мячи м/б	обсуждение, обобщение знаний и умений

			Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;
- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.
- Условные знаки спортивных карт, пиктограммы.
- Наглядно-дидактические пособия, карточки-задания на развитие логики, мышления, воображения и памяти учащихся.
- Тесты на оценку интеллектуальных способностей спортсменов-ориентировщиков, контрольные тесты.
- Литература по спортивному ориентированию для педагога и учащихся.

2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

2.8. Формы и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

2.9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1971.
3. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ,
5. Краткий справочник туриста, М., Профиздат, 1985.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куприн А. М. Занимательная картография. М., Просвещение, 1989.
8. Левитан К. М. Знаете ли вы себя? (Сборник психологических тестов и рекомендаций). Свердловск: Профтехиздат, 1991.
9. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. СПб., Герион, 1995.
10. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров, М., Недра,1977.
11. Огородников Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., Профиздат, 1968.
12. Ориентирование на местности. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 2003 г.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., Физкультура и спорт, 1969.
15. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Шимановский В. Ф., Ганополъский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы для педагогов:

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
4. Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
5. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
9. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979 г.

10. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
11. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.:Госкомспорт, 1988 г.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
13. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
14. Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
15. Коротов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
17. Кузнецов В.В. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982 г.
18. Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980 г.
19. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г.
20. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.
21. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
23. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
24. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995 г.
25. Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
27. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
28. «Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)». С.Р.Болотов. Журнал «Азимут» № 2, 2003 г.
29. «Содействие самообразованию в учреждении дополнительного образования». Ю.Е.Калугин, Н.М.Яркова. Журнал «Дополнительное образование», г. № 10, 2002 г.
30. «Методика обобщения педагогического опыта в учреждениях дополнительного образования детей». А.И.Живицкая. Журнал «Дополнительное образование», № 9, 2002 г.
31. «Обобщение педагогического опыта в учреждении дополнительного образования детей». Кородюк Г.М. Журнал «Бюллетень», № 5.
32. «Технология дополнительного образования детей в туристской самодеятельности». Д.В.Смирнов. Журнал «Дополнительное образование», № 4, 2003 г.
33. «Деятельность педагогов дополнительного образования по обеспечению эмоционального благополучия детей и подростков». Н.Ю.Сергеева. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.

34. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения? (На примере программы «История музыкальной культуры»). О.Б.Передреева. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г.

35. «Технология разработка авторской программы дополнительного образования детей». В.А.Горский. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.

36. «Социализация детей и подростков в условиях дополнительного образования». Утетледова Г.С. Журнал «Дополнительное образование», № 1, 2003 г.

37. «Воспитательный потенциал туристской деятельности в учреждении дополнительного образования детей». Л.А.Герасимова. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.

38. «Дидактические и психологические основания современных образовательных систем». В.И.Панов. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.

39. «Система повышения квалификации педагогических кадров в учреждениях дополнительного образования». Т.П.Савельева. Журнал «Дополнительное образование», № 5, 2003 г.

40. «Туризм и учитель». Ю.С.Константинов, С.В.Орлов. Журнал «Дополнительное образование», № 5, 2003 г.

41. Структура содержания дополнительного образования детей и его технологического обеспечения. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г.

42. «Становление государственной системы детского туризма и краеведения (1918 – 1940 гг.)». Ю.С.Константинов, С.В.Орлов. Журнал «Дополнительное образование», № 5, 2003 г.

43. «Становление государственной системы детского туризма и краеведения» (Окончание). Ю.С.Константинов, С.В.Орлов. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.

44. «К вопросу об экологическом образовании и воспитании личности». И.А.Самарина. Журнал «Дополнительное образование», № 10, 2003 г.

45. «Исследовательская деятельность школьников в условиях экологического лагеря». С.И.Герасимова. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г.

46. «Экология и человек». О.М.Тюрина. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.

47. "Туризм и краеведение". Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва "Просвещение", 1982 г.

48. Ю.С.Константинов "Туристские слеты и соревнования учащихся". Учебно-методическое пособие. Москва, ЦДЮТур, 1999 г.

49. Программы для системы дополнительного образования детей "Спортивное ориентирование". Москва, ЦДЮТур, 1999 г.

50. "Туристская игротека". Под редакцией Ю.С.Константинова. Москва, 2000 г.

51. "Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию" (Методические рекомендации). Москва, 1978 г.

52. В.И.Тыкул "Спортивное ориентирование". Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. Москва, "Просвещение", 1990 г.

53. А.Б.Фесенко "Книга молодого ориентировщика". Москва, 1997 г.
54. С.Ф.Богатов, О.Г.Крюков "Спортивное ориентирование".
55. Ужбаноков Х.С., Ужбанокова З.С. "Спортивное ориентирование" (Учебно-справочное пособие). Майкоп, 2000 г.
56. Нурмимаа В. "Спортивное ориентирование". "Физкультура и спорт", Москва, 1967 г.
57. Л.П.Пронтишева "Истоки мастерства". Москва, 1990 г.
58. Черновол В. "Справочник туриста". Издательство "Феникс", Ростов-на-Дону, 2001 г.
59. Б.И.Огородников и др. "Подготовка спортсменов-ориентировщиков". Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
60. И.Л.Лотышев "Путешествие по родному краю". Природоведение. Краснодар, 1999 г.
61. "В помощь учителю-ориентировщику" (Методичка). Лабинская станция туристов.
62. Брондзя С.Н. "Азимут. Определение и движение по азимуту" (для спортсменов 1-2 года обучения). Краснодар, 2001 г.
63. "Проведение семинара по подготовке начальников дистанции" (Методические рекомендации). Москва, 1978 г.
64. Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, 2001 г.
65. «Дерзайте, вы талантливы!». Конкурсные задания. Вопросы для юных туристов. Журнал «Дополнительное образование», № 1, 2003 г.
66. «Дерзайте, вы талантливы!». Конкурсные задания. Вопросы для юных туристов. Журнал «Дополнительное образование», № 1, 2003 г.
67. "Правила соревнований по спортивному ориентированию". Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
68. "Туристская игротека". Под редакцией Ю.С.Константинова. Москва, 2000 г.
69. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
70. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.
71. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
72. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
73. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.

Интернет-ресурсы:

1. Основы техники спортивного ориентирования. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm

2. Топографическая карта и местность. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://militera.lib/ru/manuals/sokolov_ia01/index.html Соколов И.А.

3. Топография. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/

4. Топографическая карта. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html

5. Чтение топографических карт. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429

6. Туризм и спортивное ориентирование. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

Раздел 3. Методическое сопровождение.

Приложение 1.

Тестовые задания
по модулю «Основы ориентирования, топографии и туризма»

Тест: «Топографические знаки»

1. Подбери к каждому знаку правильную надпись.

А)

г)

Б)

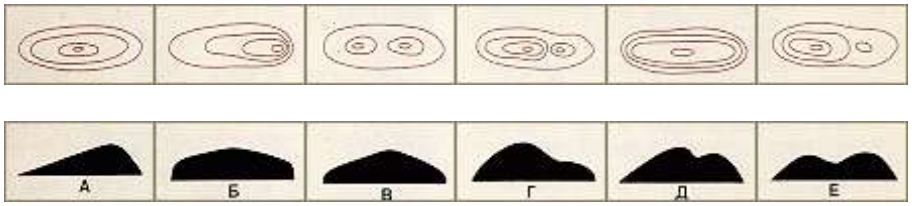
Д)

В)

Е)

1.Самый крутой склон на юго-западе
2.Две вершины, из которых южная - выше
3.Гора, практически отвесно обрывается к востоку
4.Южный и северный склоны очень крутые
5.На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.
6.Ровноевыполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.

2. Найдите профиль холма, соответствующий рисунку



3. Нарисуйте условные знаки в соответствии с названием

№ п/п	Название знаков	Знаки
1	Земляной обрыв	
2	Бугор	
3	Воронка	
4	Растительность легкопроходимая в определенном направлении	
5	Развалины	
6	Преодолимая ограда	

Приложение 2.

Упражнения по теме «Условные знаки»

Упражнение 1.

Показать на спортивной карте условные знаки только одной группы (рельефа, гидрографии и болот, скал и камней, растительности, искусственных сооружений, обозначение дистанций, дополнительные)

Упражнение 2.

Ответить, к какой группе относятся знаки: поле, луг, озеро, ручей, обрыв, просека, ямка, холм, бурелом, мостик, канал, промоина и т.д.

Упражнение 3.

Зарисовать наибольшее число знаков за одну минуту (по памяти).

Упражнение 4.

Разложить набор знаков по группам - за минимальное время.

Упражнение 5.

Показать на спорткарте десять разных знаков рельефа, гидрографии, растительности и т.д.

Упражнение 6.

Назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спорткарты вдоль линии *север-юг*.

Упражнение 7.

Зарисовать внемасштабные знаки.

Упражнение 8.

Перечислить те знаки, с помощью которых карта может быть правильно ориентирована по сторонам света.

Упражнение 9.

Нарисовать карту размером 10х10 см, использовав максимальное количество разнообразных условных знаков.

Упражнение 10.

Определить на карте высоту холмика или глубину впадины по горизонталям.

Упражнение 11.

Изобразить холм высотой 5, 10, 12.5 метров при высоте сечения Н = 2,5 м.

Упражнение 12.

Изобразить впадину (возвышенность) с несколькими холмиками (ямками) различной конфигурации.

Упражнение 13.

Раскрасить черно-белую карту.

Упражнение 14.

Зарисовать знаки обозначения дистанции (по памяти).

Упражнение 15.

Топографический диктант. Руководитель словами описывает «нитку» по которой «движутся» участники, задача юных спортсменов - следить по карте за движением воображаемого ориентировщика, отмечать точки КП, названные руководителем.

Упражнение 16.

Текст «топографического диктанта» раздается спортсменам вместе с картами, на которых нанесено место старта. Задача каждого нанести «нитку» дистанции на карту и проколоть булавкой месторасположение КП.
Упражнение можно проводить в виде соревнования, в котором к времени выполнения задания прибавляется «штраф» за ошибку в нанесении точки КП
После выполнения задания учащиеся по очереди описывают словами, что они видели бы на местности перед собой и вокруг себя, двигаясь по нарисованной на карте “нитке”.

Упражнение 17.
Нарисовать на карте с крупными формами рельефа путь от КП до КП без потери высоты.
Упражнение 18.
На карте с выраженными формами рельефа начертить линию. Задача учащихся - вычертить профиль рельефа вдоль линии.
Упражнение19.
На карте с рельефом определить самую низшую и самую высшую точку изображенной местности.

Контрольная задания по теме «Спортивная карта»

1 вопрос: Назовите пять групп, на которые делятся все знаки спорткарт.

2 вопрос: Какие знаки обозначаются этими цветами?
1. коричневым ,2.голубым ,3.желтым ,4.белым ,5.зеленым ,6.черным

3 вопрос: Нарисуйте пять знаков каждой группы. Подпишите их.
1.Группа линейных ориентиров:
2.Группа площадных ориентиров:
3.Группа точечных ориентиров:

4 вопрос: Назовите условные знаки с помощью которых карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.

5 вопрос: Как сориентировать карту по компасу?

6 вопрос: Диктант на условные знаки:

Открытое пространство	Узкая просека	Застроенная территория	Пересыхающий ручей	Канава с водой
Непроходимая растительность	Железная дорога	Маленькая башня	Отдельная постройка	Микробугорок
Четкий контур растительности	Широкая просека	Кормушка	Колодец	Воронка
Отдельно стоя-щее дерево	Преодолимая ограда	Корч, пень	Родник	Земляной обрыв
Шоссе	Проход в	Большой	Муравейник	Скальный

	ограде	камень		обрыв
Лесная дорога	Исчезающая тропинка	Яма с водой	Сухая канава	Место финиша

7 вопрос: Что такое «правило большого пальца»?

8 вопрос: Как сориентировать карту по местным предметам?

9 вопрос: Где на карте стороны горизонта?

10 вопрос: Какие градусные значения соответствуют сторонам горизонта на компасе?

11 вопрос: Нарисуйте дистанцию пользуясь таблицей:

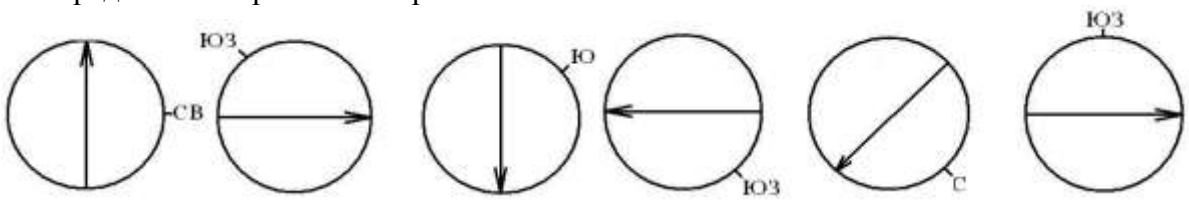
№	Стороны горизонта	Кол-во клеток	№	Стороны горизонта	Кол-во клеток
1	Восток	3	8	Юг	3
2	Юг	2	9	Юго-запад	2
3	Юго-восток	3	10	Северо-запад	2
4	Восток	4	11	Запад	2
5	Север	3	12	Северо-восток	2
6	Северо-восток	2	13	Юго-восток	2
7	Восток	5	14	Северо-восток	2

12 вопрос: Что такое горизонтали. Изобразите с помощью горизонталей (Н=5м) следующие холмы.
1.Высота холма 15 метров, вершина смещена на север.
2.Высота холма 20 метров, две вершины, одна 20 метров, другая 15 метров.
3.Высота холма 15 метров, вершина смещена на восток.
4. Высота холма 20 метров, две вершины, одна 15 метров и другая 15 метров.
5.Высота холма 20 метров, две равные вершины, но седловина расположена на высоте 5 м.

Контрольные задания по теме «Ориентирование»

КАРТОЧКА №1

1. Определить направление стрелки:



2. Какая звезда ночью находится на севере:
   а) Вега; б) полярная звезд; в) созвездие Кассиопея.
3. На сколько градусов за час уклоняется солнце:
   а) на 15; б) на 7; в) на 10.
4. Куда показывает стрелка компаса:

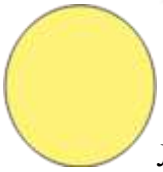
а) на запад; б) на север; в) на юг.

5. Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север на

а) 13ч б)15ч в)15.30ч г)21.30ч.

6.Тень от палки показывает на северо-восток:

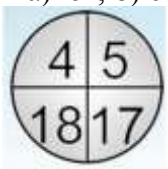
а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д)5

7.  Луна в 01 часов находится:

а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.

8. Пологий склон муравейника направлен на**:**

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

9. 

Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на юг, между:

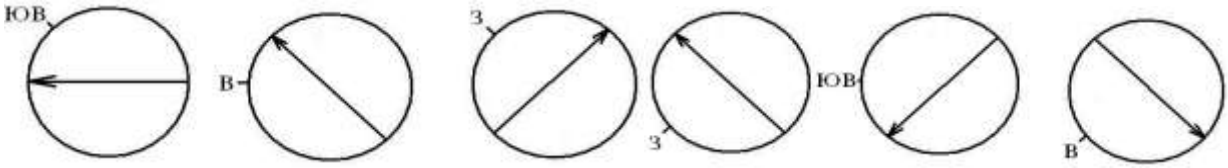
а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4.

10. ЗАДАЧА:

Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270º

КАРТОЧКА №2

1. Определить направление стрелки:



2. Куда показывает стрелка компаса:

а) на запад; б) на север; в) на юг.

3. Какая звезда ночью находится на севере:

а) Вега; б) полярная звезд; в) созвездие Кассиопея.

4. В полдень падающая тень от предметов имеет наименьшую длину и указывает направление на:

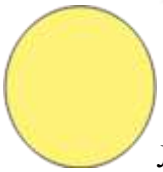
а) юг; б) север; в) запад.

5. Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север на

а) 13.30ч б)21ч в)15.30ч г)17.30ч.

6. Тень от палки показывает на восток:

а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д)5

7.  Луна в 19 часов находится:

а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.

8. Кора берёзы черней на:

а) севере; б) юге; в) западе; г) востоке.

9.

Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на север, между:

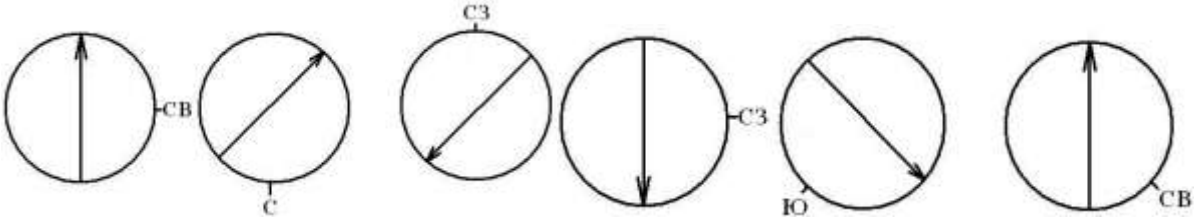
а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4.

10. ЗАДАЧА:

Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270º

КАРТОЧКА №3

1. Определить направление стрелки:



2. В полдень падающая тень от предметов имеет наименьшую длину и указывает на:

а) юг; б) север; в) запад.

3. По каким приметам можно определить сторону горизонта?

а) по наклону дерева; б) по пологой стороне муравейника; в) по течению реки.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

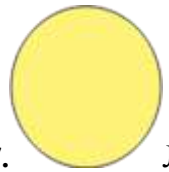
А) по часам, Б) по луне, В) по Полярной звезде.

5.Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север на

а) 17.30ч б)10ч в)11.30ч г)12.30ч.

6. Тень от палки показывает на запад:

а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д)5



7. Луна в 07 часов находится:

а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.

8. Смолы на хвойных деревьях вытекает больше с:

а) юга; б) севера; в) запада; г) востока.

9. Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на запад, между:

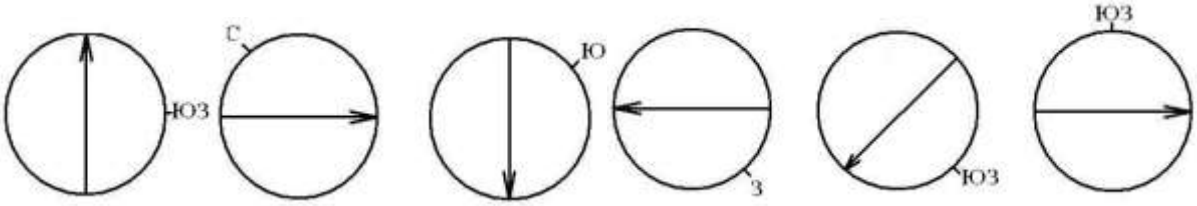
а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4

10. ЗАДАЧА:

Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270º

КАРТОЧКА №4

1. Определить направление стрелки:



2. Что нужно делать, если вы в походе отстали от группы?

а) Оставаться на месте; б) Вернусь назад; в) Пойду искать группу

3. Вы стоите спиной к солнцу в полдень. С какой стороны восток?

а) спереди; б) справа; в) сзади.

4. По каким приметам можно определить стороны горизонта:

а) по направлению ветра; б) по грибам рядом с деревом; в) по направлению звериной тропы.

5.Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится запад на

а) 13. ч б)10ч в)14ч г)17ч.

6. Тень от палки показывает на северо-запад:

а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д)5

7. Луна в 07 часов находится:

а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.

8. Снега зимой больше с:

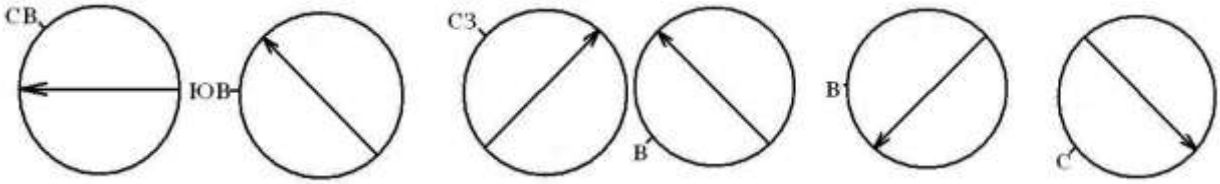
а) юга; б) севера; в) запада; г) востока.

9. Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на восток, между:
а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4.

10. ЗАДАЧА:
Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270º

КАРТОЧКА №5

1. Определить направление стрелки:



2. В какое время суток солнце на западе:
а) в 24 часа; б) в 19 часов: в) в 13 часов
3. По каким местным приметам можно определить стороны света:
А) лишайнику и мху, Б) кустам и сухой траве, В) по направлению течения ручьёв,
4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?
А) по часам, Б) по луне, В) по Полярной звезде.

5.Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится запад на
а) 12 ч б)13ч в)14ч г)17.30ч.

6.Тень от палки показывает на север:
а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д)5

7. Луна в 01 часов находится:
а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.
8. Ягода спеет быстрее с:
а) севера; б) юга; в) запада; г) востока.

9. Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на юг, между:
а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4.

10. ЗАДАЧА:
Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270º

Контрольные задания по теме «Ориентирование»

1. Напиши определения.

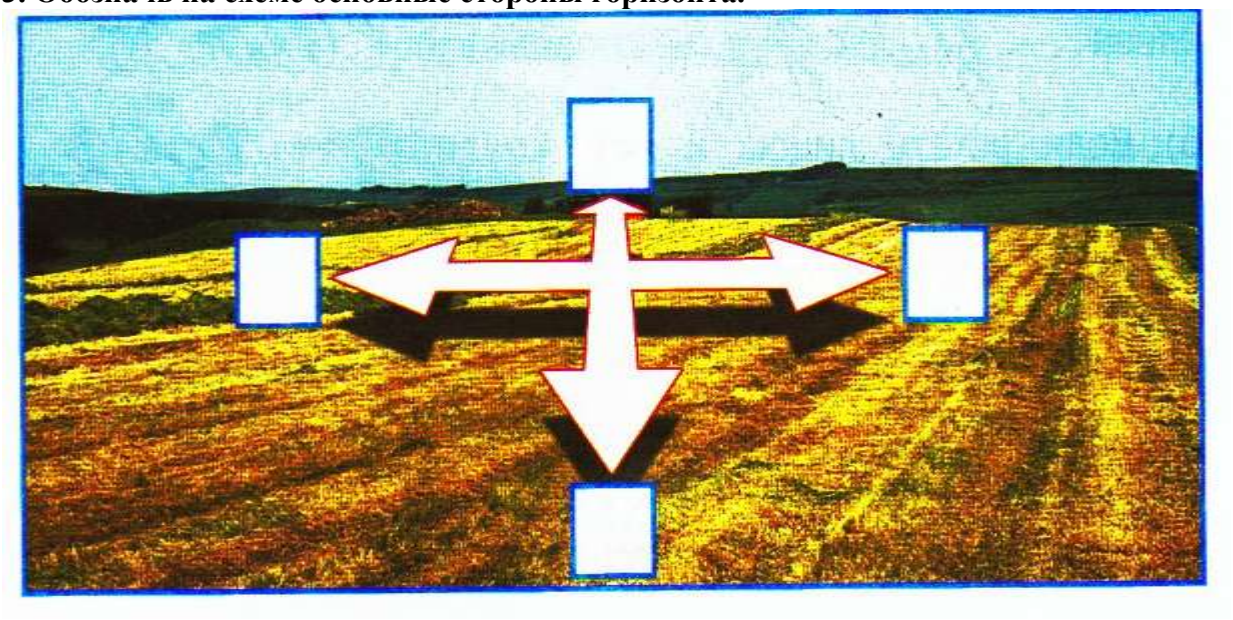
А) Горизонт – это_____
_____.

Б) Линия горизонта – это _____
_____.

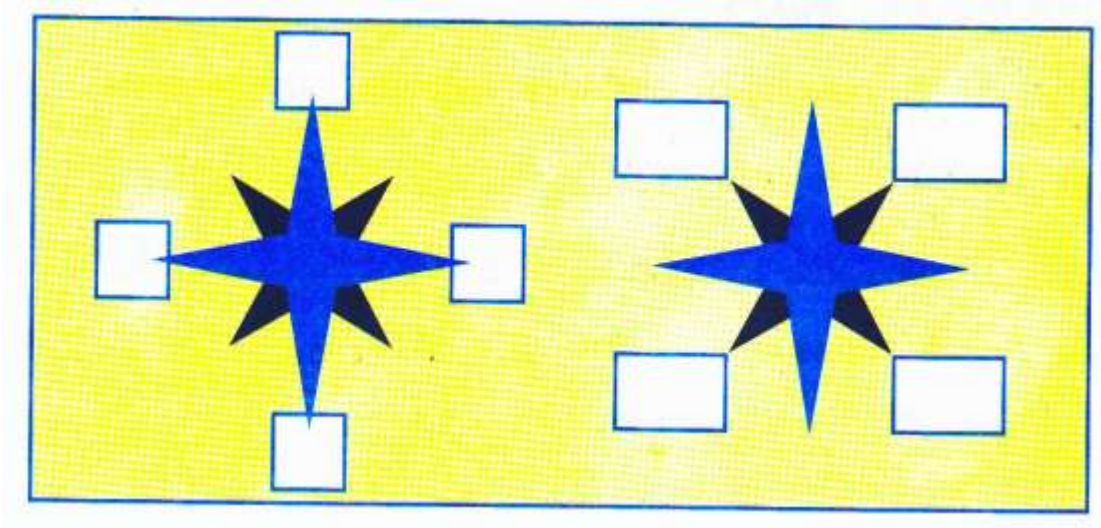
2. Перечисли основные стороны горизонта.

_____.

3. Обозначь на схеме основные стороны горизонта.



4. Обозначь на схеме основные и промежуточные стороны горизонта.



5. Заполни пропуски.

А) Если встать лицом к северу, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

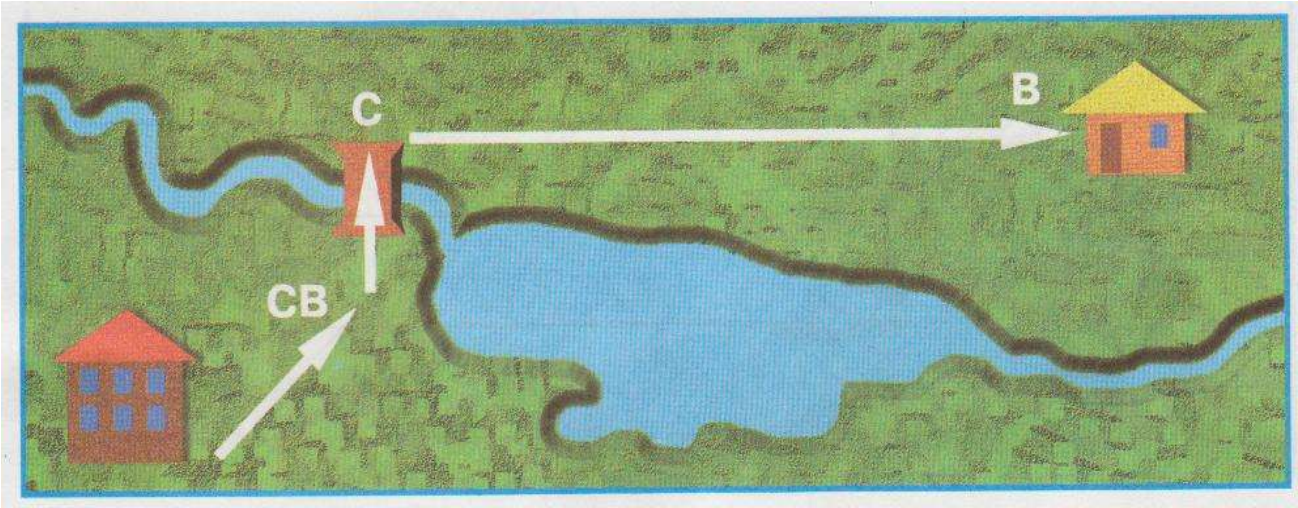
В) Если встать лицом к западу, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.
Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.
Подобные задания заставляют детей думать логически, что способствует формированию пространственного мышления. Можно использовать задание № 5 в качестве игры - упражнения. Образовать круг, водящий (сначала педагог, позже и сами дети) становится в круг и задаёт вопросы, каждый играющий, образующий круг отвечает. Ответивший неправильно - выбывает из игры, выходит из круга.

6. Напиши обозначения противоположных сторон горизонта.

☐☐☐☐ а) С - В – б) СВ - СЗ -
☐☐☐☐ З - Ю - ЮЗ - ЮВ –

7. Нарисуй, по каким природным признакам можно определить стороны горизонта.
Рисунки могут быть самыми разнообразными: деревья, которые стоят отдельно; муравейники около дерева; пень, годовые кольца спиленного дерева.

8. Посмотри на план-схему похода ребят.
Ребята пошли из школы сначала на северо-восток, затем на север, затем на восток и дошли до домика лесника.



Подумай, как будет меняться направление движения ребят на обратном пути. Составь схему обратного пути.

9. Укажи стрелками части компаса

МАГНИТНАЯ СТРЕЛКА

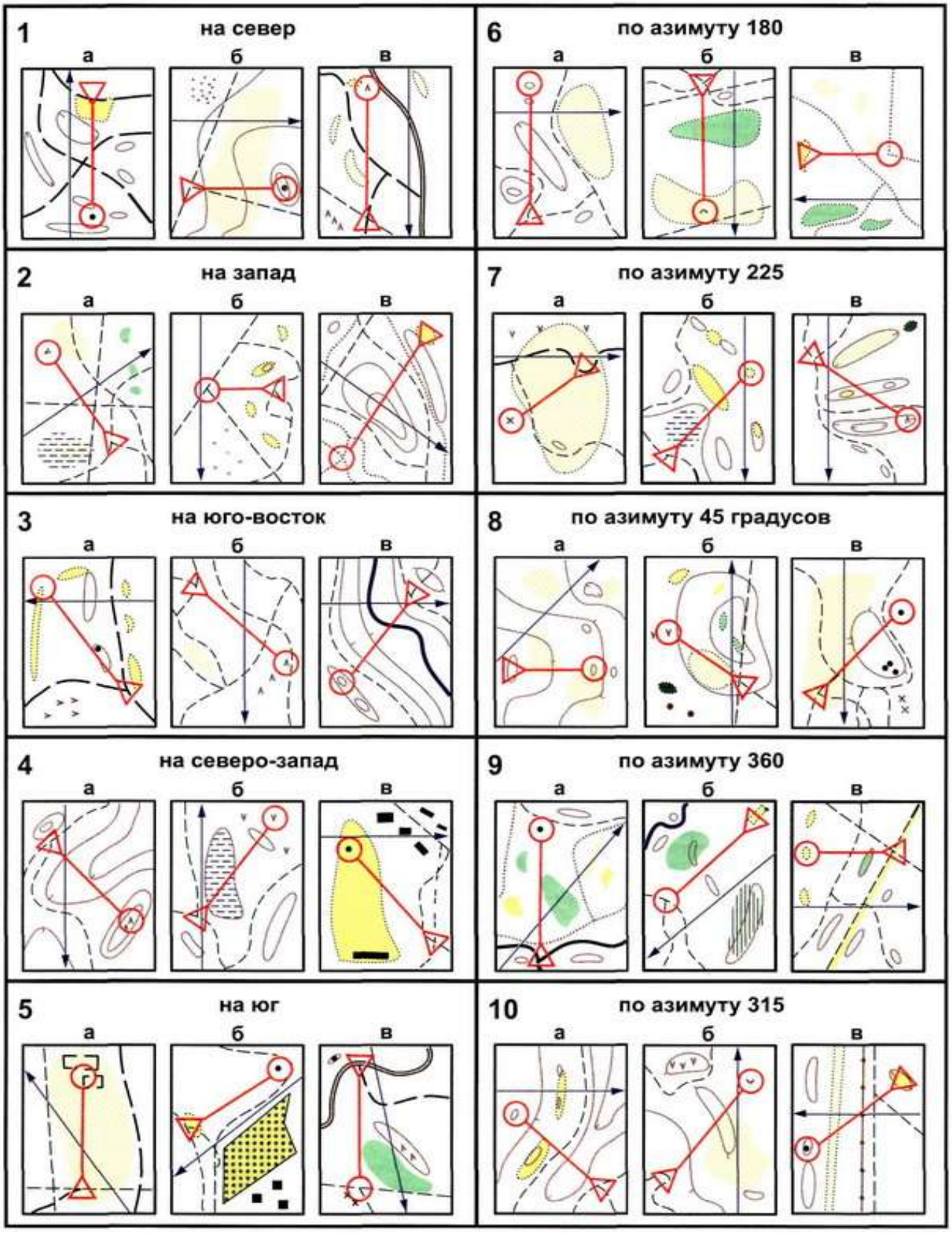
КОРПУС

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

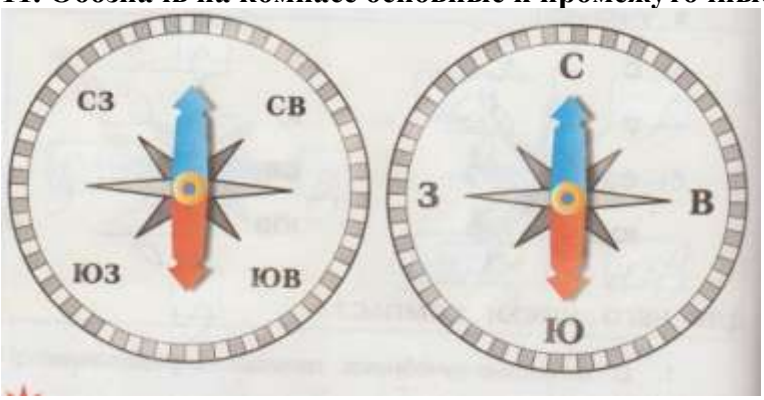
10. Определи азимут

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:

На какой КП придет участник, если будет двигаться:



11. Обозначь на компасе основные и промежуточные стороны горизонта.

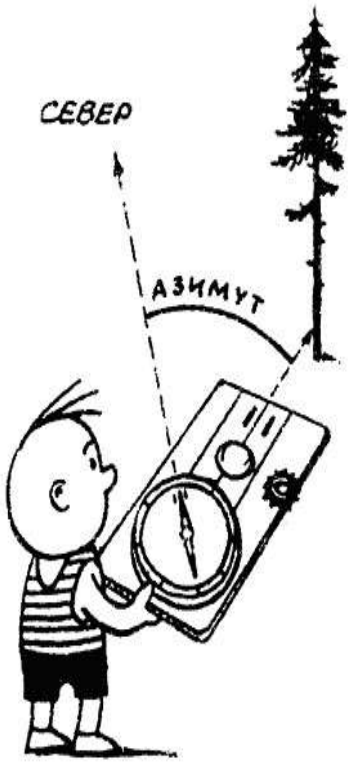


Хождение по азимуту

З а д а н и е: в кратчайшее время пройти с компасом трассу в соответствии с заданными азимутами и расстояниями, отыскать контрольные пункты и отметить их нахождение.

Длина трассы: 1–2 км
Число контрольных пунктов: 5–10
Команды: 1–2 человека
Стартовый интервал: 4 мин
Старт и финиш: в одном и том же месте.
Необходимые принадлежности: компас, цветные карандаши, стартовое удостоверение.
Контроль: трассу обозначить мишенями с порядковыми номерами, расположенными на высоте 1,5 м над землей. На контроле должен быть цветной карандаш для отметки в стартовом удостоверении.
Оценка: лучшее достигнутое время. Если участник состязания не найдет контроль, он не сможет дойти до финиша.

НОМЕР	АЗИМУТ	РАССТОЯНИЕ	ОБОЗНАЧЕНИЕ
1	270°	50м	
2	8°	70м.	
3	70°	110м.	
4	210°	200м.	
5	300°	85м.	
6	64°	45м.	
ФИНИШ	338°	40м.	
ФАМИЛИЯ			
ВРЕМЯ СТАРТА			
ВРЕМЯ ФИНИША			
РЕЗУЛЬТАТ			



<u>УПРАЖНЕНИЯ</u>

Приложение 3.

«ПАМЯТЬ КАРТЫ».

Упражнение 1.

Участникам выдаётся две карты. На одной из них нанесены места старта, финиша и 8-10 КП. Необходимо нанести указанные места на вторую карту.

Упражнение 2.

Из карты вырезается 8-10 квадратиков размером 2х2 см. На каждом квадрате имеется кружок с точкой в центре – КП. Такая же, но не вырезанная карта выдаётся спортсменам. Изучив квадрат и запомнив расположение на нём КП, нужно найти на карте соответствующую точку и сделать отметку карандашом.

Упражнение 3.

Карта разделяется на квадратики одинаковой величины. Каждый участник получает по комплекту квадратиков и по целой карте. Необходимо собрать карту из квадратиков, пользуясь оригиналом.

Упражнение 4.

Участники получают карту размером 3х3 см (масштаб 1:25000). После изучения её в течение определённого времени, например 5 минут, карту забирает тренер, а участники рисуют её по памяти на листке бумаги. усложнение задания достигается:

а) Сокращением времени на знакомство с картой,
б) Увеличением размера карты,
в) Выбором более насыщенной карты.

Упражнение 5.

На местности около выразительных ориентиров устанавливается 5-10 КП, удалённых от старта на расстоянии до 500 м. Контрольные карты вывешиваются на старте. Задача спортсмена – запомнить расположение Кп и найти их. Во время соревнований можно вернуться на старт и восстановить в памяти местоположение КП. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на поиски КП. Пользоваться карандашом и компасом запрещено.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТЕНИЕ КАРТЫ».

1. С помощью вопросов и ответов «ДА» - «НЕТ» определите положение КП на карте партнёра.
2. Во время кроссовой тренировки назовите все объекты, встречающиеся на пути.
3. По фрагменту любой карты следуйте с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана. Все отрезки этого меридиана, соответствующие спускам, обозначьте, синим цветом, а подъёмам - красным.
4. Устно опишите маршрут КП на дистанции заданного направления (любая карта с выездных соревнований), обращая внимание только на рельеф. Укажите высоту подъёмов и спусков.

Приложение 4.

Тест «Основы туристской подготовки»

1. Перечислите виды туризма: _____
_____

2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование

личное снаряжение	групповое снаряжение
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Какие обязанности есть в туристской группе у тебя и у других?
_____
_____

4. Перечили типы костров:
1._____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____

5. Представлены названия узлов и их изображения, необходимо правильно их сопоставить

Прямой
Академический
Встречный
Шкотовый
Двойной проводник
Стремя
Удавка

1. Представлен список вещей. Выписать то, что необходимо в походе.

1. Палатка
2. Миска
3. Шахматы
4. Мяч
5. Коврик
6. Матрас
7. Подушка
8. Ложка
9. Котелки
10. Рюкзак
11. Компьютер
12. Зубная щетка и паста
13. Топор
14. Спички

2. Необходимо на время завязать две пятерки узлов (павшд, сабуд).

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1).* Результаты заносятся в итоговые протоколы аттестации.