

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӦДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӦРЛУНА СОДТӦД КУЖӦМЛУНО ВЕЛӦДАНІН  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӦРИН»

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 05  
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя директора  
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»  
Н.В. Баскаковой  
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №03  
«30» мая 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юные ориентировщики»**

**Направленность:**

туристско - краеведческая

**Возраст учащихся:** 8-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**

Гойда Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар

2023

1

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Программа «Юные ориентировщики» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения

**Направленность программы.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность. Программа, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

**Актуальность.** В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной Программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся. Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия

Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность.

В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста, способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипеде; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (марафон); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

**Новизна.** Программа предусматривает работу по нескольким направлениям: спортивное ориентирование, спортивный туризм, применение полученных навыков в муниципальных и республиканских соревнованиях. Обучение по данной программе позволяет провести отбор и подготовить учащихся к освоению других программ по спортивному ориентированию.

В процессе подготовки применяется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому учащемуся, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов в данной сфере деятельности, а также возрастных особенностей.

**Адресат программы.** Возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки 8-12 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью. Программой предусматривается дополнительный набор детей, соответствующих возрасту при наличии свободных мест. Программа будет интересна для учащихся, которых интересуют явления окружающего мира, а также для родителей, которые заинтересованы в развитии у своих детей: внимания, памяти, фантазии, мышления. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) при наличии сертификата ПФДО. Специальной подготовки для зачисления учащихся в группу первого года обучения не требуется, принимаются дети с различным уровнем подготовки, без определенных навыков и знаний. Количество учащихся в группе не менее 15 человек.

#### **Вид программы**

По уровню ее освоения – стартовый (ознакомительный);

#### **Объем и сроки освоения программы:**

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность одного занятия в академических часах</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
1	45 минут 2 раза	2	4	144
<b>Всего часов по программе:</b>				<b>144</b>

### **Режим занятий**

Расписание составляется в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

В период между занятиями проводится 10 минутный перерыв.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся очно, в группе. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;
- экскурсии.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, актовый зал, спортивного ориентирования. Учебно-тренировочные походы, соревнования, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», городской парк им. Мичурина, городской парк им. Кирова. Сочетание аудиторных, спортивных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

**Особенности организации образовательного процесса.** В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на соблюдение принципа постепенности при увеличении учебных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся.

Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни через занятие спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- знакомство с основами спортивного ориентирования (понятие план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство);
- обучение приемам ориентирования на местности с помощью карты и компаса;

- изучение условных знаков спортивных карт и легенд;
- привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни
- формирование основ работы с условными знаками, простейшими картами-схемами и компасом;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья;
- формирование знаний о личной гигиене, требованиях к одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;

**Развивающие:**

- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения, выносливости;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- формирование умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми в группе;

**Воспитательные:**

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание любви к своей Родине через познание родного края;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности;
- способствовать формированию таких человеческих качеств как трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, усидчивость, любознательность;

**Учебно-тематический план программы**

№	Наименование разделов программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в предмет.	6	4	2	Тест
2	Здоровая нация.	8	8	0	
3	Компас. Карта. Условные знаки.	33	18	15	Тест
4	Быстрее. Выше. Сильнее.	47	0	47	Выполнение нормативов
5	Ориентирование в помещении и на местности.	40	0	40	Контрольные старты
6	Юный турист.	10	2	8	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

**Содержание программы**

	Название раздела, темы	(4 час/нед)			Формы аттестации/контроля
		В	Т	П	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Тест
1.1	«Введение». Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие	2	1	1	

	об ориентировании.				
1.2.	«История ориентирования». История возникновения спортивного ориентирования. История спортивного ориентирования в Республике Коми. Понятие «КП». Виды средств отметки.	2	1	1	
1.3.	«Планирование тренировочного процесса». Планирование тренировочного процесса, снаряжение и экипировка спортсмена.	2	2	0	
<b>2.</b>	<b>Здоровая нация.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	
2.1.	«Значение здорового образа жизни». Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость зарядки, физической культуры, прогулок на свежем воздухе в жизни человека.	2	2	0	
2.2.	«Инструктаж по технике безопасности». Строение человека. Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь.	2	2	0	
2.3.	«Правила поведения». Основные правила поведения и основы гигиены на тренировках, соревнованиях, в походах.	2	2	0	
2.4.	«Режим дня». Режим дня и правильное питание. Влияние еды на организм.	2	2	0	
<b>3.</b>	<b>Компас. Карта. Условные знаки.</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	
3.1	«Знакомство с компасом». Компас. Понятие горизонта. Азимут. Азимутальный ход.	9	1	8	
3.2.	«Изучение условных знаков». Условные знаки, спортивная карта.	13	10	3	Тест
3.3.	«Работа с картой». Техника работы с картой. Масштаб. Чтение карт. Составление схем и планов местности.	6	2	4	
3.4.	«Изучение правил». Правила соревнований по спортивному ориентированию. Основы техники и тактики ориентирования.	5	5	0	
<b>4.</b>	<b>Быстрее. Выше. Сильнее.</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	
4.1	«Общая физическая подготовка». Укрепление здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы).	25	0	25	Выполнение нормативов
4.2.	«Специальная физическая подготовка». Обучение передвижению на лыжах: классическим и коньковым ходами. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов. Бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием. Легкоатлетические кроссы. Беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц.	22	0	22	
<b>5.</b>	<b>Ориентирование в помещении и на местности.</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
5.1.	«Ориентирование в помещении». Отработка навыков ориентирования в помещении.	6	0	6	
5.2.	«Ориентирование на местности». Отработка навыков ориентирования на местности.	28	0	28	
5.3.	«Соревнования». Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6	Контрольные старты

<b>6.</b>	<b>Юный турист.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	«Туристско-краеведческая подготовка». Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы. Питание в походе.	2	2	0	
6.2.	Походы.	8	0	8	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе учащимися должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования в России;
- о значении спортивного ориентирования в формировании здорового образа жизни человека;

- об особенностях физической подготовки спортсменов ориентировщиков;
- требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- условные знаки спортивных карт и легенд;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- технику и тактику бега в парке, в лесу;
- как вести себя в экстремальной ситуации.

### **По завершении обучения учащиеся должны уметь:**

- пользоваться компасом и читать спортивную карту;
- подобрать экипировку, соответствующую погодным условиям;
- ориентироваться на местности;
- выбирать оптимальный путь движения на этапах между КП;
- соблюдать правила поведения на занятиях и соревнованиях.

### **Личностные результаты.**

Освоивший данную программу учащийся должен иметь устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности и быть общественно-активной личностью, умеющей:

- уважать чужое мнение и уметь отстаивать свою точку зрения;
- быть частью коллектива и быть готовым к командному взаимодействию;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- нести ответственность за свои действия.

### **Метапредметные результаты.**

Учащиеся должны:

- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными делать мотивированный выбор;
- уметь увидеть и сформулировать проблему, составить план ее решения, выбрать способ ее решения и самостоятельно действовать.

Во время учебного процесса учащимися необходимо овладеть набором знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, обеспечению безопасности при ориентировании на местности, личной гигиене юного ориентировщика, основам туристской подготовке, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в учрежденческих, в городских соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. Для приобретения соревновательного опыта, овладения особенностями ориентирования на различных местностях участвуют в выездных соревнованиях.

- обрести уверенность в своих силах и возможностях;

- овладеть навыком нахождения путей выхода из незнакомого леса.

При организации образовательно-воспитательного процесса особое внимание надо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Проведение каждого учебно-тренировочного занятия на местности, старта на соревнованиях, мероприятия на местности должно сопровождаться инструктажем по технике безопасности, включающего особенности района проведения, границы полигона, аварийный азимут, контрольное время на преодоление дистанции.

Педагог может проводить индивидуальные или групповые (2-3 человека) занятия при подготовке к соревнованиям и с отстающими учащимися.



## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Для качественной реализации программы, организации учебного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- полигоны, имеющие спортивные карты;
- учебный кабинет;
- мультимедиа аппаратура (экран, проектор, компьютер);
- раздевалки;
- помещение для хранения инвентаря;
- карты спортивные;

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- нормативно-правовые документы (Приложение №1);
- методические материалы (разработки, рекомендации, пособия, дидактические материалы);
- специальная литература (книги, пособия, сборники);
- инструкции по технике безопасности;
- дидактические материалы (методические пособия, игры, схемы, иллюстрации, образцы изделий и т.д.)

#### **Кадровое обеспечение.**

программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с образованием не ниже среднего профессионального.

Формы аттестации/контроля

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии</b>
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест (Приложение 2)	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тест (Приложение 3)	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору	Контрольная дистанция	Зачет/не зачет
Промежуточная аттестация	Выявление уровня освоения программного материала по итогам обучения.	Выполнение нормативов. Прохождение дистанции по выбору.	1. Упражнения по ОФП. (Приложение 4) 2. Дистанция по ориентированию	1. Приложение 2. Зачет/не зачет

## Методические материалы

На занятиях по программе используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические). Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, поэтому разнообразие различных методов и их смена в течении занятия способствует концентрации внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой.

– к словесным методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема, сопровождается демонстрация образцов, готовых изделий.

- к наглядным методам обучения относится демонстрация на занятиях различных образцов, наглядных пособий.

- практическая работа включает в себя занятия в спортивном зале, прогулки на свежем воздухе, походы.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, просмотр, прослушивание, упражнения и т.д.

- к игровым методам относятся дидактические игры, ролевые игры, поход выходного дня.

**Основной формой образовательного процесса является** - учебное занятие: работа с информационными ресурсами, просмотр, прослушивание, практическая работа, самостоятельная работа, игра.

Содержание программы предполагает реализацию следующих принципов:

- наглядности (наглядность обучения состоит в том, чтобы учащиеся зрительно участвовали в процессе формирования определенных знаний, умений и навыков);

- активности и сознательности (только в результате активного и сознательного подхода к процессу обучения, формируются прочные и глубокие знания и умения);

- доступности в обучении (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей);

- научности (полученные знания должны быть достоверны и учитывать современные достижения науки и производства);

- связи теории с практикой (реализация образовательных и развивающих задач по формированию теоретических знаний с последующим закреплением их на практических работах);

- воспитывающего обучения (педагог должен так организовать образовательный процесс, чтобы создать условия для нравственного и эстетического развития учащихся, способности к состраданию, понять и услышать другого человека, способности бережно относиться к природе и всему окружающему);

- индивидуализации и дифференциации (педагог должен осознавать себя создателем условий для раскрытия индивидуальности каждого учащегося, уметь найти подход к учащимся с учетом их возможностей и интересов, т.к. каждый ребенок имеет право на свой собственный, уникальный путь развития);

- гуманизма (ориентация обучения на личность учащегося и педагога – как на приоритетную ценность, что предполагает гармонизацию интересов и взаимоотношений тех, кто учит и учится, создание условий для их развития и саморазвития).

**Методологической основой** Программы является идея личностно – ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно - воспитательном процессе посредством применения следующих **педагогических технологий:**

- игровая технология - игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Игровые задания содержат сюжетно-образную составляющую, максимально использованы элементы игры, приключения. По возможности наглядность представлена в ярком красочном исполнении. Такой способ подачи информации наиболее эффективно воспринимается детьми данной возрастной категории, что соответственно положительно влияет на результативность обучения.

- здоровье сберегающая технология - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной памяти.

### **Электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ)**

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы в 100% объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий педагог представляет теоретический материал по теме в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.

- индивидуальные консультации в чатах WhatsApp, ВКонтакте и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

<b>Раздел. Тема</b>	<b>Форма самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>
4.1. Компас. Понятие горизонта. Азимут. Азимутальный ход.	Самостоятельная работа <a href="https://docplayer.com/80524153-Tehnicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-orientirovanii-kontrolno-izmeritelnyy-material-testy.html">https://docplayer.com/80524153-Tehnicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-orientirovanii-kontrolno-izmeritelnyy-material-testy.html</a>	Отчет
4.2. Условные знаки, спортивная карта.	Игра <a href="https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/326-ski-catching-features">https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/326-ski-catching-features</a>	тест
4.2. Условные знаки, спортивная карта.	Самостоятельная работа <a href="https://docplayer.com/80524153-Tehnicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-orientirovanii-kontrolno-izmeritelnyy-material-testy.html">https://docplayer.com/80524153-Tehnicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-orientirovanii-kontrolno-izmeritelnyy-material-testy.html</a>	Отчет
7.2. Виды туризма. Туристская подготовка. Питание в походе.	<u>Просмотр видеолекции:</u> <a href="https://yandex.ru/video/preview/3730585221973839342">https://yandex.ru/video/preview/3730585221973839342</a>	Тест

## Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

### Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно – нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении 3.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

## Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

### Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;

- индивидуальное консультирование, беседы;
  - информационная и просветительская работа.
- План работы с родителями представлен в Приложении 4.

## Список литературы Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
3. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
4. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
6. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
8. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные Судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
10. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
12. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
13. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы –многобоцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
14. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
15. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
16. Мухина О.Н. Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
17. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
18. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
19. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
20. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
21. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
22. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.
23. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Министерство спорта Российской Федерации, 2016 г.
24. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции лыжные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
25. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции пешеходные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
26. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

### *Для учащихся*

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
4. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
5. Константинов Ю.С., Шур г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник-М.ФЦДЮТиК, 2007.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. –М.: Изд-во ЭКСМО, 2003.
7. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. –М.:ФЦДЮТиК, 2002.
8. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005.
9. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017.
10. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Министерство спорта Российской Федерации, 2016 г.
11. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции лыжные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
12. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции пешеходные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989.



## Календарный учебный график

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов									
		В	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	4 часа	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>1.</b>	<b>Введение в предмет (всего часов)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1.	Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие о ориентировании.	2	1				1				
1.2.	История возникновения спортивного ориентирования. История спортивного ориентирования в Республике Коми. Понятие «КП». Виды средств отметки.	2	1	1							
1.3.	Планирование тренировочного процесса, снаряжение и экипировка спортсмена.	2			1		1				
<b>2.</b>	<b>Здоровая нация (всего часов)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2.1.	Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость зарядки, физической культуры, прогулок на свежем воздухе в жизни человека.	2	1	1							
2.2.	Строение человека. Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая помощь.	2	1					1			
2.3.	Основные правила поведения и основы гигиены на тренировках, соревнованиях, в походах.	2		1	1						
2.4.	Режим дня и правильное питание. Влияние еды на организм.	2		1				1			
<b>3.</b>	<b>Компас. Карта. Условные знаки.</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3.1.	Компас. Понятие горизонта. Азимут. Азимутальный ход.	9	2	2	2					1	2
3.2.	Условные знаки, спортивная карта.	13	2	1	2		2	2	1	1	2
3.3.	Техника работы с картой. Масштаб. Чтение карт. Составление схем и планов местности.	6	2	1						2	1
3.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Основы техники и тактики ориентирования.	5	1		1		2		1		
<b>4.</b>	<b>Быстрее. Выше. Сильнее.</b>	<b>47</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

4.1	Общая физическая подготовка	25	2	2	3	3	3	4	4	3	1
4.2.	Специальная физическая подготовка	22	1	2	2	2	3	4	4	3	1
<b>5.</b>	<b>Ориентирование в помещении и на местности.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
5.1.	Ориентирование в помещении.	6	2	2						2	
5.2.	Ориентирование на местности.	28		2	4	4	4	4	4	4	2
5.3.	Контрольные упражнения и соревнования.	6				2			2		2
<b>6.</b>	<b>Юный турист.</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
6.1	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы. Питание в походе	2				1					1
6.2.	Походы.	8				4					4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**Тестовые вопросы по теме «Правила дорожного движения»**

Выберите один правильный ответ

**1. Назовите участников дорожного движения?**

- А. Водители и пассажиры.
- Б. Пешеходы.
- В. Все перечисленные.

**2. Проезжую часть можно переходить:**

- А. Только по пешеходному переходу
- Б. Где хочешь
- В. Только на красный свет.

**3. Сколько сигналов светофора для пешеходов?**

- А. Три.
- Б. Два.
- В. Один.

**4. Кто регулирует движение на дороге, когда на улице не работает светофор?**

- А. Движение транспорта запрещено.
- Б. Движение транспорта и пешеходов запрещено.
- В. Движение пешеходов разрешено.

**5. Какой стороны должен придерживаться пешеход при движении по тротуару?**

- А. На любой.
- Б.левой стороны.
- В. Правой стороны.

**6. При каком дорожном знаке возле школы можно безопасно перейти улицу?**

- А. При знаке «Пешеходный переход».
- Б. При знаке «Дети».
- В. При знаке «Движение прямо».

**7. Какие бывают пешеходные переходы?**

- А. Зебра.
- Б. Наземные, подземные, надземные.
- В. Наземные, подземные.

**8. Сколько раз нужно посмотреть пешеходу в левую и в правую сторону улицы, чтобы безопасно пройти дорогу по пешеходному переходу?**

- А. 1 раз.
- Б. 2 раза.
- В. Сколько нужно для безопасности.

**9. Мы переходим дорогу и видим на дороге едущий автомобиль. Мы должны:**

- А. Быстро перебежать дорогу.
- Б. Подождать, пока автомобиль проедет.
- В. Попросить водителя остановиться и перейти дорогу.

**10. Где должны ходить пешеходы при отсутствии тротуара?**

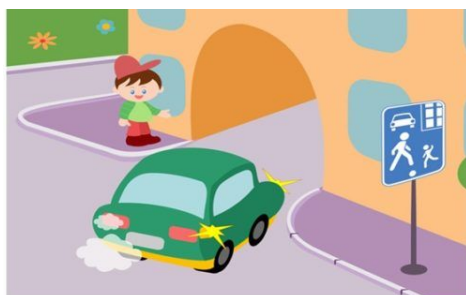
- А. По правой стороне обочины.
- Б. По правому краю дороги.
- В. По левой обочине, навстречу движению транспорта.

**11. На картинке изображена некоторая ситуация. Когда можно переходить дорогу без помощи подземного перехода?**



- А. Если нет движущегося автотранспорта.
- Б. По подземному переходу.
- В. По своему усмотрению.

**12. На картинке изображена некоторая ситуация. Как поступить пешеходу?**

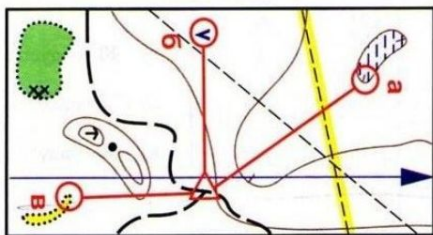


- А. Уступить место автотранспортному средству.
- Б. Перейти дорогу перед автомобилем.
- В. Автомобилист обязан пропустить пешехода.

75- 100% правильных ответов – «оптимальный»,  
50-74% - «допустимый»,  
49-10%– «недостаточный»

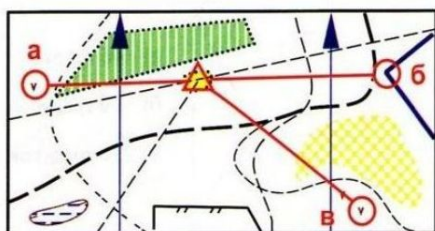
Тест «Направление движения по спортивной карте»

1. На какой КП пройдет участник, если со старта будет двигаться на запад:



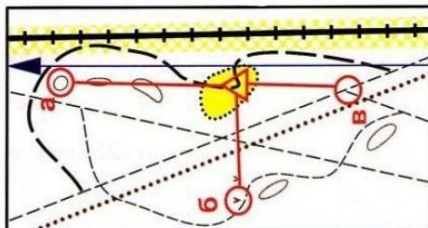
- а
- б
- в

2. На какой КП пройдет участник, если со старта будет двигаться на восток:



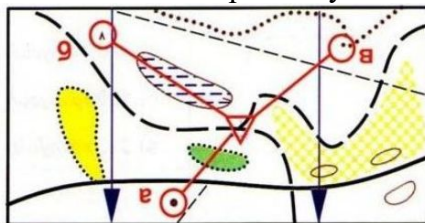
- а
- б
- в

3. На какой КП пройдет участник, если со старта будет двигаться на север:



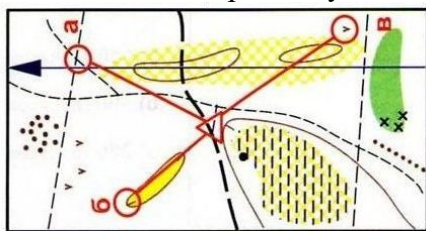
- а
- б
- в

4. На какой КП пройдет участник, если со старта будет двигаться на юго-восток:



- а
- б
- в

5. На какой КП пройдет участник, если со старта будет двигаться на северо-восток:



- а
- б
- в

6. Азимут - это

- угол между направлением на север и направлением на юг;
- угол между направлением на север и направлением на ориентир;
- угол между направлением на юг и направлением на ориентир;

7. В каких единицах измеряется азимут

- в градусах;
- в метрах;
- в минутах;

8. Рассмотрите рисунок и определите какой азимут имеет направления на мельницу. Ответ запишите.



Ответ: 230 градусов

9. Если стоять лицом на север, то направо будет какое направление?

- На север
- На юг
- На запад
- На восток

75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

40-10% положительных ответов (недостаточный)

**Тест по условным знакам «Что означает этот символ?»**

Выберите условный знак:

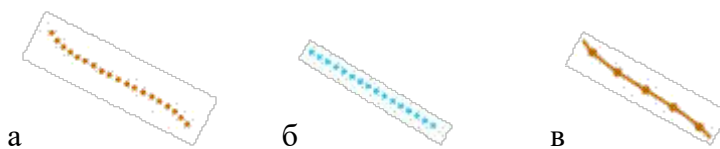
1. Лощина



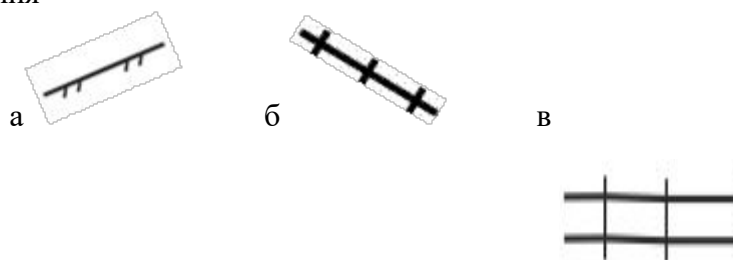
2. Исчезающая тропинка



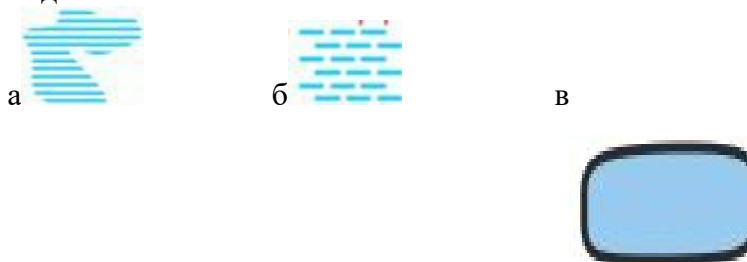
3. Сухая канава



4. Электролиния



5. Труднопроходимое болото



6. Камень



7. Непреодолимая ограда

а



б



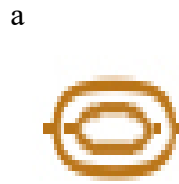
в



8. Колодец



9. Гора (бугор)



10. Улучшенная дорога



в



**Правильные ответы:**

**1. В, 2. В, 3. А, 4. В, 5. А, 6. А, 7. В, 8. Б, 9. А, 10. Б.**

75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

40-10% положительных ответов (недостаточный)



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по итогам обучения**

Контрольное упражнение	единица измерения	8-9 лет		10-12 лет	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд	10,2	10,8	9,9	10,4
Бег 30 метров	секунд	6,8	7,0	6,7	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	6:50	6:50
Прыжок в длину с места	см	120	115	130	125
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	2	-	3	-
Отжимания от пола	кол-во раз	6	3	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	38	36	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	2	1	3	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	60	70	70	80

## План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятие, посвященное дню Отца	укрепить семейных ценностей, - повысить социальную значимость отцовства, - воспитывать желание быть как папа.	октябрь
2.	Мероприятие, посвященные Всероссийскому дню Матери	воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	ноябрь
3.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
4.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	- чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; - чувства любви, уважения, заботы	февраль – март
5.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	познавательное развитие учащихся	апрель
6.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
7.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	профилактика злоупотребления ПАВ и пропаганда здорового образа жизни	в течение года
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года

## План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	в течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед, травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях WhatsApp, Телеграмм	
		Разработка методической продукции	в течение года

## **Примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств.**

### **Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.**

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове: приседать и вставать, балансируя руками, становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

### **Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.**

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

### **Примерный комплекс упражнений для развития силы.**

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

### **Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.**

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

## Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами. (Школа лыжника)

### Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

*Упражнение 1. Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

*Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.*

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

*Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.*

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

*Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.*

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

*Упражнение 5. Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой".*

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

### Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

*Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

*Упражнение 2. Спуск в основной стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

*Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.*

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

*Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.*

*Упражнение 5. Спуск выдвиганием лыж.*

*Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.*

*Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.*

*Упражнение 8. Спуск на одной лыже.*

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

### Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

*Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.*

В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

*Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.*

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

### 3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

**Задача 1.** Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

*Упражнение 1.* Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

*Упражнение 2.* Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

*Упражнение 3.* Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "ёлочкой".

*Упражнение 4.* Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

**Задача 2.** Выработать равновесие на скользящей опоре.

**Упражнение 1.** Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

**Упражнение 2.** Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

**Упражнение 3.** Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

### **3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.**

#### **(Передвижение на лыжах классическими ходами)**

##### **Задача 1. Попеременный двухшажный ход.**

**Упражнение 1.** Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

**Упражнение 2.** Имитация завершения отталкивания ногой.

**Упражнение 3.** Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

**Упражнение 4.** Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**Упражнение 5.** Имитация махового выноса ноги вперед.

##### **Задача 2. Одновременный ход.**

**Упражнение 1.** И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

**Упражнение 2.** И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте.

С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

**Упражнение 3.** Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

**Упражнение 4.** И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

##### **Задача 3. Упражнения для конькового хода.**

**Упражнение 1.** Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

**Упражнение 2.** Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

**Упражнение 3.** Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

**Упражнение 4.** Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

**Упражнение 5.** Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

## Интернет-ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	ССЫЛКА	ПРИМЕЧАНИЕ
<b>Спортивное ориентирование</b>		
Тестометрика	<a href="https://testometrika.com/for-children/">https://testometrika.com/for-children/</a>	Онлайн тесты для детей и школьников
Федерация СО Республики Коми	<a href="https://orient.vkomi.ru/">https://orient.vkomi.ru/</a>	
Симуляторы в ориентировании	<a href="https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators">https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators</a>	Статья
Контрольные тесты	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie">https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie</a>	Данное задание предназначено для контроля знаний учащихся спортивных школ отделения «Спортивное ориентирование» (40 вопросов)
Викторина	<a href="https://konstruktortestov.ru/test-17731">https://konstruktortestov.ru/test-17731</a>	Онлайн-викторина по спортивному ориентированию, состоящая из 12 вопросов.
Симулятор спортивного ориентирования	Ski-o-mapmemory	Маршруты, развивает память, похоже на эллипс
Тренажеры на развитие памяти	<a href="https://mozgotren.ru/trening/trenagors/pamyaty">https://mozgotren.ru/trening/trenagors/pamyaty</a>	Онлайн-тренажеры
Тренажеры на развитие внимания	<a href="https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie">https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie</a>	Онлайн-тренажеры
<b>Онлайн-игра-путешествие «Люби и знай свой Коми край»</b>		
Знакомство с музыкальными инструментами коми народа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OAuoyojktes&amp;featu">https://www.youtube.com/watch?v=OAuoyojktes&amp;featu</a>	
Музыка Пармы	<a href="https://learningapps.org/display?v=pmnbuvdx220">https://learningapps.org/display?v=pmnbuvdx220</a>	
Города Республики Коми	<a href="https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/">https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/</a>	
Картофан по-коми	<a href="https://etreniki.ru/9GJQYV1QR8">https://etreniki.ru/9GJQYV1QR8</a>	
Говорим по-коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p79nmxnjc20">https://learningapps.org/display?v=p79nmxnjc20</a>	
Особенности национальной охоты	<a href="https://learningapps.org/display?v=pewmgduqc20">https://learningapps.org/display?v=pewmgduqc20</a>	
Герб Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=pzzo22wra20">https://learningapps.org/display?v=pzzo22wra20</a>	
Знаешь ли ты города Республики Коми?	<a href="https://etreniki.ru/4DFD1FFD27">https://etreniki.ru/4DFD1FFD27</a>	

Города и районы Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p4b2a7gf520">https://learningapps.org/display?v=p4b2a7gf520</a>	
По страницам Красной книги Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p2kd25rda20">https://learningapps.org/display?v=p2kd25rda20</a>	
Перевёртыши: города республики	<a href="https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F">https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F</a>	
<b>«Интересно в Коми»</b>		
Тест №1. Интересное о Республике Коми.	<a href="https://forms.gle/k35J9V7Gite6jLb48">https://forms.gle/k35J9V7Gite6jLb48</a>	Предания Коми края. Легенды, приметы, места
Тест №2. Интересное о Республике Коми	<a href="https://forms.gle/fZj7AMg4AGJ7nNTG6">https://forms.gle/fZj7AMg4AGJ7nNTG6</a>	Литература, народная мудрость, обряды
Тест №3. Интересное о Республике Коми	<a href="https://forms.gle/tPUTqiP4UkcTxAgH9">https://forms.gle/tPUTqiP4UkcTxAgH9</a>	
<b>Достопримечательности г. Сыктывкара</b>		
Контрольный пункт 1	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=0d8fe661ab5c&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=0d8fe661ab5c&amp;view=iframe</a>	Нужно собрать пазлы и соотнести полученную картинку с местом на карте правильно
Контрольный пункт 2	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=128034f16a11&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=128034f16a11&amp;view=iframe</a>	
Контрольный пункт 3	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=2ae95f9f6d14&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=2ae95f9f6d14&amp;view=iframe</a>	
Контрольный пункт 4	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=032619c76c8b&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=032619c76c8b&amp;view=iframe</a>	
Итоги	<a href="#">внесите в Гугл тест.</a>	
<b>РАЗНОЕ</b>		
Легенды и условные знаки	<a href="https://o-rostov.ru/o_legends.html">https://o-rostov.ru/o_legends.html</a>	
Спортивные карты Сыктывкара	<a href="https://orient.vkomi.ru/karty/">https://orient.vkomi.ru/karty/</a>	В разделе «карты» федерации СО РК карты Динамо, РЛК им. РП Сметаниной
Уроки ориентирования	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015.">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015.</a>	Методическое пособие, электронное, обучение ориентированию, варианты проведения занятий
10 подвижных игр для детей всего мира	<a href="https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interesnyh-podvijnyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5e67696e4059ac0c9104d5ea">https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interesnyh-podvijnyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5e67696e4059ac0c9104d5ea</a>	Предложен перечень игр с описанием
Литература по СО	<a href="https://rufso.ru/literatura/">https://rufso.ru/literatura/</a>	На сайте федерации СО России представлены: методическая литература, литература для начинающих, историческая, спортивная картография,



		информация
Компьютерные игры по спортивному ориентированию	«Orienteering 2.0» «O-Puzzle»  Orienteering Maps Puzzle Game <a href="https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php">https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php</a>	Приложение представляет собой необычную игру памяти. Вам нужно найти верную пару картинка условного знака и его словесное описание. Головоломки Сайт любителей спортивного ориентирования
Обучение спортивному ориентированию	<a href="http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2">http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2</a>	ФСО Кировской области. Раздел «НОВИЧКУ». Видео-уроки по спортивному ориентированию
Правила дорожного движения »	<a href="https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml">https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml</a>	Бесплатные онлайн тесты по ПДД с ответами
Изображение рельефа на топографических картах	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE">https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE</a>	видеоурок
Тест на знание истории Великой Отечественной войны	<a href="https://rb.ru/test/63/">https://rb.ru/test/63/</a>	Онлай -тест
Полководцы Великой Отечественной войны	<a href="https://obrazovaka.ru/test/polkovodcy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html">https://obrazovaka.ru/test/polkovodcy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html</a>	Онлайн-тест
Первая помощь при ожогах	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AJh5ilcq24I">https://www.youtube.com/watch?v=AJh5ilcq24I</a>	Видеоролик
Первая помощь при ожогах	<a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah">https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah</a>	статья
Пожарная безопасность	<a href="http://www.pojarnayabezopasnost.ru">http://www.pojarnayabezopasnost.ru</a>	статья
Кроссворд о своей Родине (РФ)	<a href="https://learningapps.org/display?v=p7vv6c78320">https://learningapps.org/display?v=p7vv6c78320</a>	Онлайн кроссворд патриотической направленности
Страны – соседи Российской Федерации	<a href="https://learningapps.org/display?v=pn4jyh76c20">https://learningapps.org/display?v=pn4jyh76c20</a>	Онлайн игра патриотической направленности
Здоровый образ жизни	<a href="https://learningapps.org/4321691">https://learningapps.org/4321691</a>	Упражнение пазл (поговорки для малышей)
<b>Подготовка к походу</b>		
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	<a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003">http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003</a>	Один из разделов доклада

Список снаряжения для похода	<a href="https://propohody.com/gear-list/">https://propohody.com/gear-list/</a>	Статья
Как спланировать и подготовиться к походу в горы	<a href="https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodu-kornienko.html">https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodu-kornienko.html</a>	Статья
Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий	<a href="https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/">https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/</a>	Статья
Личное снаряжение и уход за ним	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html">https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html</a>	Онлайн-презентация
Личное и групповое снаряжение туриста	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-gruppovoe-snaryazhenie-turista">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-gruppovoe-snaryazhenie-turista</a>	Статья
Инструкторская и судейская практика	<a href="https://studopedia.info/9-74903.html">https://studopedia.info/9-74903.html</a>	Статья

