

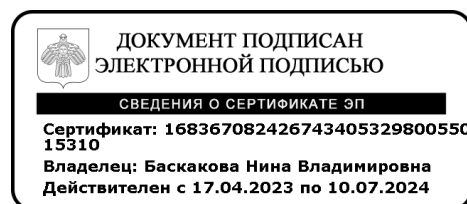
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДӖЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«АЗИМУТ»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тарабукина Светлана Матвеевна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. 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.

Дополнительная общеобразовательная-общеразвивающая программа «Азимут» (далее Программа) разработана на основании следующих документов:

- 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. Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная 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. 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. Программа «Азимут» востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. 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 формирование общей культуры, 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.

Адресат программы. Минимальный возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки 9 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью.

Программой предусматривается дополнительный набор в группы детей, соответствующих возрасту без медицинских противопоказаний.

Вид программы – базовая.

Объем и сроки освоения программы:

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2-3	6	216
Всего часов по программе:				216

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. Количество учащихся в группе допускается не менее 15 человек.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. 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, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных 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.

Занятия в объединении могут проводиться индивидуально, подгруппами, а также всем составом объединения. Наполняемость групп по годам обучения определена в соответствии с принятыми локальными актами учреждения.

Цель и задачи

Цель: формирование навыков спортивного ориентирования.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технико-тактическим приемами ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения спортивных разрядов в соответствии Единой всероссийской спортивной классификации;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о природе, географии, истории и достопримечательностях Республики Коми;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;
- привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Всего			Форма контроля
		В	Т	П	
1.	Введение.	8	5	3	
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы.	4	2	2	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	3	1	Тест
2	Топография и ориентирование.	95	16	79	
2.1	Топографическая подготовка, спортивные карты, условные знаки. Составление схем и планов местности.	20	6	14	Тест
2.2	Компас. Работа с компасом.	9	1	8	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	39	4	35	
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	3	1	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	Контрольные задания и дистанции
2.6	Основы судейской и инструкторской подготовки	7	2	5	
3	Туристская подготовка.	12	2	10	
3.1	Туристская подготовка. Походы.	12	2	10	Поход
4	Общая и специальная физическая подготовка.	89	10	79	
4.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль. Первая помощь.	4	2	2	
4.2	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	63	6	57	
	Упражнения в тренажерном зале	10	1	9	
	Упражнения на полосе препятствий	4	1	3	
	Упражнения на учебном полигоне	31	2	29	
	Упражнения на скалодроме	6	1	5	
	Упражнения в спортивном зале	12	1	11	
4.3	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	44	4	40	
	Упражнения в тренажерном зале	10	1	9	
	Упражнения на учебном полигоне,	24	2	22	
	Упражнения в спортивном зале	10	1	9	
4.4	Национальные виды спорта.	5	1	4	
5	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8	
5.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	8	0	8	
6	Промежуточная аттестация.	4	0	4	
6.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	Тест
	Всего часов	216	33	183	

Примечание:

Содержание

Раздел 1. Введение.

1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы

Теория.

- Основные задачи тренировочного этапа подготовки спортсменов-ориентировщиков. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах круглогодичного цикла. Зимний и летний соревновательный сезон.

- Традиции своего коллектива, группы.

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного ориентирования.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практика. Акция «Чистый лес»

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

Теория.

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.

- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.

- Спортивная аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.

- Способы остановки кровотечений. Наложений шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

Практика. Решение тестов.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая подготовка, спортивные карты, условные знаки. Составление схем и планов местности.

Теория.

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелко - масштабные карты.

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.

Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

- Условные знаки. Линейные ориентиры. О снятии угловых величин (алгоритм действия).

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование. Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.2 Компас. Работа с компасом.

Теория.

- Определения азимута по карте и компасу.
- Определение азимута на предмет на местности.
- Определение объекта по заданному азимуту.

Практика.

Азимутальные ходы.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

• Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

• Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

• Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

• Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.

Решение ситуационных задач.

• Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

• Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

• Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

• Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

• Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

• Понятие «чувство времени», «чувство расстояния», мышление, память и как их развивать.

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.

- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания.

- Точное ориентирование на коротких этапах.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

- Отработка тактических приемов.

- Выход на контрольный пункт с различных привязок.

- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.

- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.

- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Техничко-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования Теория.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.
- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.
- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.
- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.
- Определение класса дистанции и ранга соревнований. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции.

Практика. Решение тестов.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Основы судейской и инструкторской подготовки

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.
- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Практика.

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря

во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей. Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база «Лыжная», туристско-оздоровительная база «Озёл» позволяют расширить и разнообразить использование форм учебных занятий учащихся. Проводятся упражнения в тренажерном зале, упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов. Примерный перечень упражнений с учетом материально-технической возможности Учреждения предложен в УМК («Упражнения на скалодроме», «Упражнения на полосе препятствий», «Примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств», «Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами».).

Раздел 3. Туристская подготовка

3.1. Туристская подготовка. Походы.

Теория.

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.
- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.
- Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

• Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.
- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в поле.

Практика.

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Однодневный поход в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль. Первая помощь.

Теория.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их. Выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом, Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

- Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.

• Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем легких и др.

- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

- Значение самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

Практика.

- Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.
- Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.
- Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.
- Наложение жгута и марлевой повязки.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

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

- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.

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

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

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

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

- Кросс-походы. Лыжная подготовка.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

4.4. Национальные виды спорта.

Практика. Игры: Лапта, городки, оленевод и олени.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки

Практика.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. (Приложение 4)

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе)

Планируемые результаты

Предметные:

- умеет общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли;

Регулятивные:

- адекватно воспринимает оценку педагога, умеет оценивать себя;
- осуществляет пошаговый и итоговый контроль;

Личностные

- бережно относится к природе и окружающей среде;
- оценивает жизненные ситуации (поступки людей) с разных точек зрения (нравственных, гражданско-патриотических);
- имеет чувство патриотизма – любви и уважения к людям своего общества, к своей малой родине, к своей стране – России
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умеет ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

- знает правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне.

- знает нормы и требования выполнения спортивных разрядов в соответствии Единой всероссийской спортивной классификации

- знает требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях ориентированием и туризмом;

- знает условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП;

- знает основные технико-тактические приемы ориентирования;

- роль общей физической подготовки для достижения стабильных результатов;

- правила соревнований на различных видах дистанций

Метапредметные:

Познавательные:

- способен анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике

- способен находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации

Коммуникативные:

- умеет сотрудничать с другими учащимися группы и взрослыми;

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный тематический график

Календарно тематический график программы (*оформляется в виде Приложения к программе*)

Условия реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы (Приложение 1);

- спортивной экипировкой (Приложение 2);

- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;

- наличие спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями

- Интернет-источники (УМК «Интернет-ресурсы»).

- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (тренеры-преподаватели по лыжной подготовке и легкой атлетике, музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Формы контроля/аттестации

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения Программы самостоятельно педагогом дополнительного образования, отражают цели и задачи программы.

Виды контроля:

Входящая диагностика - (установление исходного уровня знаний и умений учащихся в изучаемой области);

Текущий контроль – (систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела)

Промежуточная аттестация – (проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися отдельной части программы или всего объема учебного предмета).

Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Вид аттестации
Проверка знаний правил техники безопасности	Тест	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Входящая диагностика
Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Тестирование на результат	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.	Входящая диагностика
Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Тест по правилам соревнований	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Тематический
Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Контрольные дистанции	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.	Тематический
Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Тестирование на результат Соревнования	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Протокол соревнования Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные	Промежуточная аттестация. Нормативы по ОФП и СФП

			<p>частые ошибки в контрольных упражнениях</p> <p>Не зачет</p> <p>ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.</p>	
--	--	--	---	--

Методические материалы

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, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

– к *словесным* методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема.

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

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

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;

- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;

- самостоятельные упражнения;

- соревнования различного уровня;

- анализ учебных занятий и соревнований.

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.

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 спорта);

- *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 на уроках 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.

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.

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

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 качественно и в полном 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 посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., 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 ВКонтакте, Одноклассники, Сферум, почта Mail.ru, Яндекс Почта 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.

№	Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Папка: Теоретические тесты https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
2	ОФП	Папка: ОФП https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Фото ВК
3	Специальная подготовка	Папка: Туристическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	
4	Тактико-техническая	Папка: Тактико-техническая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
5	Топографическая	Папка: Топографическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест

Список литературы

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная катрография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиною в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Методическая литература

1. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.
2. Рыбина С.П. Эллипс. Методическое пособие технико-тактической подготовки спортсменов в лыжном ориентировании. ГОУДОД «ДЮТ РК». 2006г.
3. Ермолина Н.Л. Рекомендации спортсмену-ориентировщику. Методические рекомендации. КРЦДЮТиЭ. 2006 г. 14 стр.
4. Емолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.
5. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35 стр.
6. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.
7. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.
8. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.
9. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.
10. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.
11. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
12. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.
13. Карпова Е.Г, Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.
14. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.
15. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед.изм.	Расчетная единица
1	Компас	1	на учащегося
2	Картографический материал	2	на учащегося
3	Лыжи гоночные	1	на учащегося
4	Крепления лыжные	1	на учащегося
5	Ботинки лыжные	1	на учащегося
6	Палки для лыжных гонок	1	на учащегося
7	Планшет для ориентирования	1	на учащегося
8	Лыжероллеры	1	на учащегося
9	шлем	1	на учащегося
10	Чехол для лыж	1	на учащегося
11	Комбинезон для лыжных гонок	1	на учащегося
12	Костюм тренировочный зимний	1	на учащегося
13	Шапка лыжная	1	на учащегося
14	Перчатки лыжные	1	на учащегося
15	Носки простые (или утепленные)	2	на учащегося
16	Туфли беговые для спортивного ориентирования	1	на учащегося
17	Кроссовки	1	на учащегося
18	Костюм тренировочный летний	1	на учащегося
19	Фонарь налобный	1	на учащегося

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1. *Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: Классный час «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Игра-викторина «В гостях у осени».	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: Поздравительная видео презентация « Наши любимые бабушки и дедушки»	октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: Выставка фотографий « Самый лучший папа»	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя: Изготовление открытки для педагога « Мой любимый педагог»	октябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: Поздравительная видео презентация «Маме посвящается!»	ноябрь
1.6.	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества: Час интересных сообщений «Герои – наши земляки»	9 декабря
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: Квест-игра «Чудеса под Новый год»	Декабрь
1.14	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Час интересных сообщений «Где служили наши папы». Игры на свежем воздухе «Бравые солдаты», «Силушка богатырская»;	февраль
1.15	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Час интересных сообщений: «Моя мама лучшая». Эстафета на улице « Наши мамы».	март
1.18	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: Изготовление открытки ветеранам к празднику Великой победы и возложение цветов к памятнику воинам , погибшим во время ВОВ.	май
1.19	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: Поход и фотовыставка « Все семьи в поход»	май
2. Модуль «Ключевые дела»		
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.7	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	сентябрь
2.10	Профильная смена туристско-краеведческой направленности «Азбука четырех вершин»	июнь
2.11	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для	Май

	учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май
3. Модуль «Профориентация»		
3.4	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми.	Декабрь
4.2	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся.	в течение года
4. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Сентябрь, апрель.
5.4	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию и спортивному туризму	Ноябрь, январь, март.
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период
5. Модуль «Работа с родителями»		
6.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май
6.2	Родительские собрания : - сентябрь. « Организационное собрание. Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка. Разное» - декабрь « Подведение итогов за 1 полугодие. Телефон: за и против» - март « Взаимопонимание и взаимодействие педагога и семьи» - май « Подведение итогов за 2 полугодие. Летняя подготовка»	I, II полугодие учебного года
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, детские оздоровительные организации	согласно УТП
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям.	в течение года
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка памяток с целью просветительской деятельности с родителями;	в течение года
6.8	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май
6. *Модуль «Профилактика»		

7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: Маршрут от базы до остановки и дома «Безопасная дорога домой» ;	в течение года
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - игры на свежем воздухе; - походы;	в течение года
7.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - месячник безопасности: инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности - Памятки в группу ВК : «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на ватрушках»;	в течение года
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом - беседа «Где нас подстерегает опасность?»; «Безопасность в твоих руках!»;	3 сентября

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль уровня физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	120	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	8	7
Прыжок в высоту с места (см)	20	15
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	30	35
Обязательная техническая программа*	+	+
Спортивный разряд (при наличии «+»)**	+	+

Тестовые вопросы по теме «Спортивное ориентирование» по программе «Азимут»

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

А. 40 лет Б. менее 40 лет В. Более 40 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

А. Швеция Б. Норвегия В. Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

А. в заданном направлении
Б. по выбору
В. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

А. компас Б. чип В. рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

А. черный Б. синий В. красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

А. тропа Б. овраг В. болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А. в 1см 1км Б. в 1см 100м В. в 1см 10м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

А. циферблат Б. магнитная стрелка В. колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

А. по ветру Б. по окружающим объектам В. по линейке

10. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен:

А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту
Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш
В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

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

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовлетворительно

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
по программе «Азимут»**

1. Бивак-это ... (дать определение).

2. К личному снаряжению относиться.

А - спальник. Б - котелок. В - аптечка.

3. К групповому снаряжению относиться. А - рюкзак. Б - топор. В - ледоруб. Г - лыжи.

4. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

А - 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.

Б - 45мин. ходьбы, 15 мин. отдыха.

В - 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

А 1:1500 Б 1:15000 В 1:150000

Правильные ответы: 1 -место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, водный; 6 -В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
по программе «Азимут»**

Выберите один правильный ответ

1. В случае потери ориентировки необходимо:

- А. Идти в любом направлении только прямо.
- Б. Остановиться и подумать где возможно можешь находиться, затем сделать контрольное движение в каком-либо направлении.
- В. Кричать, как можно громче может кто-нибудь услышит.

2. Просеки в лесу в основном идут:

- А. С севера на юг
- Б. С запада на восток
- В. С северо-запада на юго-восток

3. Если не видно всего спуска, то двигаться за спустившимся с горы на лыжах следует:

- А. Сразу не останавливаясь
- Б. Подождать и потом начинать движение
- В. Спускаться с особой осторожностью лесенкой

4. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

5. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:

- А. Только на тренировках.
- Б. Только на соревнованиях.
- В. Везде.

6. Одежда туриста должна быть:

- А. Парадная (белый верх, черный низ).
- Б. Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.
- В. Подойдет обычный спортивный костюм.

7. Обувь туриста должна быть:

- А. Легкой, с тонкой подошвой.
- Б. Резиновой, чтобы не промокали ноги.
- В. Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

8. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- Б. рядом с дорогой по лесу
- В. посередине дороги
- Г. слева, навстречу транспорту

Правильные ответы: 1. Б; 2. А, Б; 3. Б; 4. А; 5. В; 6. В; 7. В; 8. Г.

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Рекомендуемый перечень учебных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
	Тренировочный этап	Оптимальное число участников
Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется учреждением
Тренировочные сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Тренировочные сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы

План построения тренировочных нагрузок

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год -	За год -
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)			36 нед.	52 нед.
месяцы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг		
Трен, дней	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Тренировок	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Бег, км I зона	30	30	15	15	15	15	15	10	20	20	30	30	165	245
II зона	30	30	10	10	10	10	10	10	15	25	30	30	135	220
III зона	30	30	5	5	5	5	5	8	5	10	20	30	98	158
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	8	16	28	57
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	110	110	30	30	30	30	30	30	40	60	90	110	440	700
Лыжи, км I зона	-	-	70	60	60	40	40	10	-	-	-	-	280	280
II зона	-	-	60	65	70	50	50	5	-	-	-	-	300	300
III зона	-	-	10	12	16	26	26	5	-	-	-	-	95	95
IV зона	-	-	-	3	4	4	4	-	-	-	-	-	15	15
Всего лыж.подг	-	-	140	140	140	120	120	20	-	-	-	-	680	680
Общий объем, км	110	110	170	170	170	150	150	50	40	60	90	110	1120	1380

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях.

Календарный учебный график (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Введение.	8	5	3									
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы.	4	2	2	1	3							
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	3	1	2				2				
2	Топография и ориентирование.	95	16	79									
2.1	Топографическая подготовка, спортивные карты, условные знаки. Составление схем и планов местности.	20	6	14									
2.2	Компас. Работа с компасом.	9	1	8									
2.3	Технико-тактическая подготовка.	39	4	35									
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	3	1									
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16									
2.6	Основы судейской и инструкторской подготовки	7	2	5									
3	Туристская подготовка.	12	2	10									
3.1	Туристская подготовка. Походы.	12	2	10									
4	Общая и специальная физическая подготовка.	89	10	79									
4.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль. Первая помощь.	4	2	2									
4.2	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	63	6	57									
	Упражнения в тренажерном зале	10	1	9									
	Упражнения на полосе препятствий	4	1	3									
	Упражнения на учебном полигоне	31	2	29									
	Упражнения на скалодроме	6	1	5									

	Упражнения в спортивном зале	12	1	11									
4.3	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	44	4	40									
	Упражнения в тренажерном зале	10	1	9									
	Упражнения на учебном полигоне,	24	2	22									
	Упражнения в спортивном зале	10	1	9									
4.4	Национальные виды спорта.	5	1	4									
5	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8									
5.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	8	0	8									
6	Промежуточная аттестация.	4	0	4									
6.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4									
	Всего часов	216	33	183									

