

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
№3»

**Рекомендована** педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
Протокол №1 от 29.09.2022 года

**Утверждена** приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Спортивное ориентирование и туризм»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 13– 18 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** базовый

**Составитель:**

Братцев Иван Сергеевич,

педагог дополнительного образования,

г. Иркутск, 2022

## **Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. Характеристика программы
  - 1.1. Титульный лист
  - 1.2. Пояснительная записка
  - 1.3. Цели и задачи программы
  - 1.4. Планируемые результаты
  - 1.5. Содержание программы
2. Организационно-педагогические условия
  - 2.1. Формы аттестация и оценочные материалы
  - 2.2. Методические материалы
  - 2.3. Условия реализации программы
  - 2.4. Календарно-учебный график
  - 2.5. Список литературы

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая;

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Спортивное ориентирование на лыжах — комплексный вид спорта, заключающийся в лыжной гонке с ориентированием. При этом и лыжная гонка, и процесс ориентирования имеют свою специфику. Лыжная гонка по лыжным трассам разной градации сочетается с одновременной сложной мыслительной деятельностью, связанной с самостоятельным выбором пути движения в лыжной сети и безошибочной его реализацией. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительное спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

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

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Отличительные особенности программы.**

В программе «Спортивное ориентирование и туризм» подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации

учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Содержание программы представлено следующими направлениями: лыжная подготовка. В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период.

Участие в многодневных соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности спортсменов, происходит обмен опытом работы.

**Адресат программы:** к занятию по программе привлекаются обучающиеся с 13 лет до 18 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная.

**Режим занятий.** 1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 учебных часа, перерыв между занятиями 5 мин.

Общая продолжительность занятия на местности составляет 3 часа, теоретические занятия и занятия по ОФП (СФП) совмещены, их продолжительность составляет 3 часа. Количество занятий в неделю 3 раза. Предусматриваются индивидуальные занятия с отдельными обучающимися и с малыми группами (3-4 чел.) с целью достижения высоких спортивных результатов.

**Объем программы:** Учебный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю для 1 года обучения.

Этапы реализации программы – на первом этапе углубленное изучение основных элементов ориентирования.

На третьем этапе уклон делается на совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования в усложнённых условиях.

Методы, технологии обучения. Комплексный подход к образованию и воспитанию, предполагающий нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Цель и задачи программы**

Обучить основам теоретической и практической подготовки спортсменов ориентировщиков.

#### **Предметные**

Обучить основам пожарной безопасности;

Познакомить с достижениями иркутских спортсменов ориентировщиков;

Обучить правилам спортивного ориентирования способам проведения

соревнований и критерии допуска к соревнованиям;

Познакомить с особенностями снаряжения для проведения тренировочных занятий на местности;

Рассказать о специфических особенностях бега в лесу, по пересеченной местности, технику лыжных ходов, гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

Рассказать об основных технических приемах грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

#### **Метапредметные**

Развитие ОФП;

Развитие СФП;

#### **Личностные**

Воспитание уважения к себе и другим;

Воспитание любви к природе.

### **Планируемые результаты**

**1 года**

#### **Углубленно изучат темы основных элементов ориентирования**

##### **Предметные**

Приобретут опыт в учебно-тренировочных занятиях, сборах соревнованиях.

Освоят основы пожарной безопасности;

Познакомятся с достижениями иркутских спортсменов ориентировщиков;

Освоят правила спортивного ориентирования способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;

Познакомятся с особенностями снаряжения для проведения тренировочных занятий на местности;

Будут знать специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, технику лыжных ходов, гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

Овладеют основными техническими приемами: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

##### **Метапредметные**

Улучшат навыки ОФП и СФП;

##### **Личностные**

Овладеют знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после тренировки или соревнований, умением анализировать результаты после соревнований.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе		
			теоретических	практических	Промежуточная аттестация Текущий контроль
<b>1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>324</b>	<b>128</b>	<b>195</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>2.</b>	Вводное занятие.	3	3		<b>Наблюдение</b>
<b>3.</b>	Правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.	15	15		<b>Опрос</b>
<b>4.</b>	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	15	3	12	<b>Наблюдение</b>
<b>5.</b>	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	33		33	<b>Опрос</b>
<b>6.</b>	Основные элементы техники коньковых лыжных ходов.	42		42	<b>Наблюдение</b>
<b>7.</b>	Основные элементы техники подъёмов и спусков на лыжах.	43		43	<b>Опрос</b>
<b>8.</b>	Специальная подготовка	32	32		<b>Сдача нормативов</b>
<b>9.</b>	Техническая подготовка	64	64		<b>Сдача нормативов</b>
<b>10.</b>	Воспитательная работа	14		14	<b>Наблюдение</b>
<b>11.</b>	Легкоатлетическая подготовка	42	3	39	<b>Наблюдение</b>
<b>12.</b>	Тактическая подготовка	9	9		<b>Опрос</b>
<b>13.</b>	Контрольные упражнения и соревнования.	12		12	<b>Наблюдение</b>

14.	Итого	324	143	181	
-----	-------	-----	-----	-----	--

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, технике лыжных ходов, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике и тактике спортивного ориентирования, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании: специальной выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, презентаций); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет,,,,, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по технике ориентирования, психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-ориентировщиков являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Походы, учебно-тренировочные лагеря проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост- и межсоревновательный период.

Темы, изучаемые в программе:

## **Раздел 1. Лыжная подготовка**

### **Тема 1.1 Вводное занятие.**

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности личного снаряжения лыжника.

### **Тема 1.2 Правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.**

Правила поведения и техники безопасности на соревнованиях, во время практических занятий. Восстановительные мероприятия. Правила пожарной безопасности (опасность возгорания сухостоя). Правила безопасного поведения во время летних каникул.

### **Тема 1.3 Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.**

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. «Топографическое лото». Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

### **Тема 1.4 Основные элементы техники классических лыжных ходов.**

Имитационные упражнения. Шаговые имитационные упражнения. Бег по пересеченной местности. Прыжковые имитационные упражнения. Беговые имитационные упражнения. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкивание одной ногой. Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные элементы техники классических лыжных ходов. Повороты на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом классическим стилем. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом классическим стилем.

### **Тема 1.5 Основные элементы техники коньковых лыжных ходов.**

Передвижение на лыжах на равнинной местности. Развитие равновесия при одноопорном скольжении. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Основные элементы коньковых ходов. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Совершенствование координации путем выполнения специальных упражнений на лыжах.

### **Тема 1.6 Основные элементы техники подъёмов и спусков на лыжах.**

Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Техника преодоления спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой»,



«полуелочкой». Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование техники прохождения спусков.

#### **Тема 1.7 Специальная подготовка.**

Точное ориентирование с местностью без помощи компаса. Развитие специализированной фотографической памяти. Чтение карты на разной скорости движения. Сопоставление информации карты с местностью и наоборот. Анализ соревновательных и тренировочных дистанций. Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы». Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи» Дистанций лыжного ориентирования «по нитке».

#### **Тема 1.8 Техническая подготовка.**

Корректировка карт. Работа с компасом и картой. Количественная оценка расстояний на карте. Права и обязанности участников соревнований, нормы спортивной этики. Контроль направления при движений вне лыжной сети. Особенности тактики в различных соревнованиях. Звездное ориентирование. Движение по сторонам горизонта. Развитие зрительной памяти. Техника ориентирование в лабиринте. Профили рельефа. Составление дистанций и порядок прохождения.

#### **Тема 1.9 Легкоатлетическая подготовка**

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Акробатические упражнения. Бег с вертикальными и горизонтальными препятствиями. Прыжки. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие. Рациональный выбор варианта движения. Упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Упражнения на растягивание и расслабление и координацию движений. Упражнения для развития общей выносливости из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Техника бега. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

#### **Тема 1.10 Тактическая подготовка**

Особенности тактики в различных соревнованиях. Освоение порядка ведения личного спортивного дневника. Методы самоконтроля физического состояния.

#### **Тема 1.11 Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) Приложение №1; участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

## **2.Организационно-педагогические условия**

### **Формы аттестация и оценочные материалы**

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка качества освоения программного материала осуществляется через промежуточную аттестацию и текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется педагогам на каждом занятии через опрос, практические задания (работа с картой и наблюдение).

Промежуточная аттестация проводится один раз в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой (см. Приложение 1)

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку. Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.

2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

4. Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся для отслеживания уровня социализации обучающихся.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан специально дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование и туризм»

### Реестр учебно-методических материалов

№	Наименование	Вид продукции	ФИО автора-составителя
1.	Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки»	дидактический материал	Колесникова Л.В
2.	Комплекты таблиц с условными знаками	дидактический материал	Колесникова Л.В
3.	Наборы топографических и спортивных карт	дидактический материал	Колесникова Л.В
4.	Учебный фильм «Спортивное ориентирование»	дидактический материал	Колесникова Л.В.
5.	«Рабочая тетрадь ориентировщика»	дидактический материал	Колесникова Л.В.

6.	«Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»	методическое пособие	Колесникова Л.В.
7.	«Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»	методическое пособие	Колесникова Л.В.
8.	«Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»	дидактический материал	Колесникова Л.В.
9.	«Зрелищные виды спортивного ориентирования»	методическое пособие	Колесникова Л.В.
10.	Дневник юного ориентировщика «По лесным тропинкам...»	методическое пособие	Козина О.А.
11.	Сборник игр и упражнений «Зимние забавы»	методическое пособие	Козина О.А.
12.	Сборник спортивных общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – Ориентировщиков 1 и 2 г.о.	методическое пособие	Козина О.А.
13.	Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию	дидактический материал	Моргунова Т.В.
14.	Учебные презентации по тематике содержания ДООП	дидактический материал	Суховольский С.Е., Егорова Г.Н., Колесникова Л.В.
15.	Фильмы с соревнований по спортивному ориентированию (муниципальные, региональные, Всероссийские соревнования, Чемпионаты мира и Европы);	дидактический материал	Колесникова Л.В. Козина О.А.

### **Дидактические материалы, используемые при реализации программы**

#### **Для занятий по краеведению:**

- карты г. Иркутска (физическая, административная);
- карты-схемы экологических троп г. Иркутска и его окрестностей;
- физическая карта Иркутской области;
- физическая карта России.

#### **Для занятий по физической подготовке:**

- фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.
- Учебный фильм «техника конькового хода»

На всех этапах обучения используется учебно методический комплекс. По основным темам программы подготовлены и используются учебные презентации, автор Колесникова Л.В., Суховольский С.Е.

Журнал инструктажа по охране труда и техники безопасности.

Для успешной реализации программы разработан учебно–методический комплекс, куда включены следующие работы:

1. Учебный фильм «Спортивное ориентирование»
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»
3. Конкурс–игра «Занимательное ориентирование»
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и

методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»

5. Учебно–методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»

6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивноориентирования»

7. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»

8. Учебные презентации по темам программы. Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно.

На начальном этапе обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и краеведением. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебного DVD-фильма «Спортивное ориентирование». Различные разделы DVD-фильма могут использоваться педагогом на протяжении всех четырех лет прохождения программы на занятиях по блокам «спортивное ориентирование» и «специальная физическая подготовка». Теоретические знания по спортивному ориентированию Учащиеся закрепляют практически, с помощью учебного пособия «Рабочая тетрадь юногоориентировщика». В тетради по каждой теме есть упражнения на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение программы и корректировать учебно- тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Тетрадь составлена по принципу – от простого к сложному (от изучения простых тем к более сложным). В блоке туризма и краеведения немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Обучаемые получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города по экологическим тропам. Проводится разносторонняя

физическая подготовка. Акцент делается на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Все это осуществляется в игровой форме.

На этапе начальной специализации обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. На этом этапе для обучения рекомендуется использовать учебно- методическое пособие «Основы спортивного ориентирования», разработанное для качественного изучения теоретического материала. В пособии представлены основы техники и тактики спортивного ориентирования. Для тренировки интеллектуальных качеств ориентировщика при реализации программы рекомендуется пользоваться тренировочными тестами из методического пособия «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».

На занятиях по блоку «спортивное ориентирование» используется дидактический материал «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию».

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования рекомендуется проводить тренировочные соревнования, методика подготовки и проведения которых представлены в

методическом пособии «Зрелищные виды спортивного ориентирования».

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному ориентированию отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в соревнованиях регионального и Российского уровней в период каникул.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов, контроль за качеством образовательного процесса.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	помещение, оборудование, инструменты, материалы
Информационно методические условия	электронные образовательные ресурсы, и технологии, сетевые ресурсы, методические материалы
Дистанционные образовательные технологии	Технологии, которые используются при реализации программы
Реализации программы в сетевой форме	Указываются социальные партнеры, на базе которых можно реализовать программу

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п/	Название разделов	месяц									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Вводное занятие.	3									
2.	Правила техники безопасности при проведении занятий	15									

	лыжной подготовкой.									
<b>3.</b>	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	3		3		3			3	3
<b>4.</b>	Основные элементы техники классических лыжных ходов.			6	6	6	8	7		
<b>5.</b>	Основные элементы техники коньковых лыжных ходов.			8	8	8	9	9		
<b>6.</b>	Основные элементы техники подъёмов и спусков на лыжах.			8	8	8	9	10		
<b>7.</b>	Специальная подготовка	6	6	2	2	2			7	7
<b>8.</b>	Техническая подготовка	9	13	4	4	7	4	7	14	16
<b>9.</b>	Легкоатлетическая подготовка		14	2	5	2	3	3	6	7
<b>10.</b>	Тактическая подготовка		3	3	3					
<b>11.</b>	Контрольные упражнения и соревнования.						3		6	3
<b>всего: 324</b>		36	36	36	36	36	36	36	36	36

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога

1. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. - 72 с.
2. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. - 72 с.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
4. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2002. - 72 с.
5. Спортивное ориентирование /Сост. Воронов, Ю.С. Константинов, 1999 г.

### Для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с. 65
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

### Для детей

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по-спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
5. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие. М.: «Академия», 2001. - 208 с.
6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. М., 1995. -112 с.

Приложение 1.

### Оценочные материалы

#### Контрольные упражнения, определяющие текущий уровень физической подготовки спортсмена.

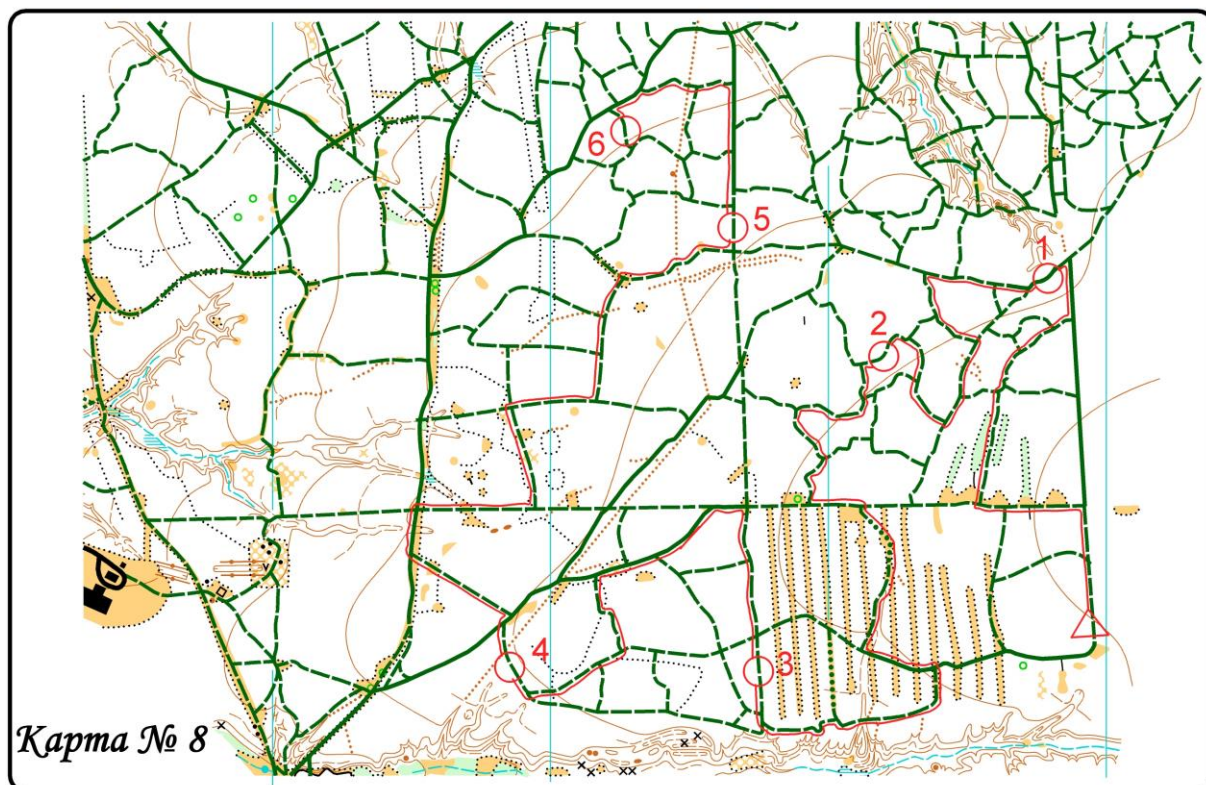
Упражнение	Возраст(лет)			
	Юноши 13-14	Девушки 13-14	Юноши 15-17	Девушки 15-17
Бег 60 м/сек	10.2	10.4		10.00

Бег 100 м/сек			14,1	
Бег 800 м/сек		5.00		4.30
Бег 1000 м/сек	3.35		3.30	
Прыжок в длину с/м	192	170	209	175
Тройной прыжок с/м	515	490	530	515
Отжимания кол-во	7	15	8	18
Лыжная гонка 1км классика		5.00		
Лыжная гонка 3км классика	14.10	14.00	13.50	14.20
Лыжная гонка 5км классика	20.48		19.15	25.00
Лыжная гонка 1км конек		4.56		
Лыжная гонка 3км конек	13.30	15.47	13.15	13.40
Лыжная гонка 5км конек	19.44		18.00	23.40



**Оценочные материалы**  
**Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую**  
**подготовку спортсмена**

Материалы для текущей аттестации обучающихся на выявление уровня  
знаний для раздела «Дистанций лыжного ориентирования на полигоне  
Эллипсы»



## Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

**н - низкий**

**с – средний**

**в – высокий**

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
6	Самопознание и самоопределение	Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
		Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

## Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

**н - низкий с – средний в – высокий**

Название коллектива \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										
2																										
3																										
4																										