

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

«ТРОПИНКА»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:

Ищак Софья Александровна,

Михалев Семен Олегович,

педагоги 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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Спортивное ориентирование — это прохождение дистанции по пересеченной местности через контрольные пункты с использованием компаса и карты.

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.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

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 «Спортивный 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: техническая и тактическая подготовка ориентировщика, легкоатлетическая подготовка, основы туристской подготовки и краеведение, лыжная подготовка. В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

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. Занятия в объединении «Спортивное ориентирование и туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

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

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Адресат программы: к занятию по программе привлекаются обучающиеся с 7-10 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 216 часов, по 18 часов в неделю для 1 года обучения.

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

Предметные

Будет знать и выполнять правила пожарной безопасности

Знания условных обозначений

Умение ориентироваться по компасу

Основы оказания первой медицинской помощи

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

Знания об особенностях снаряжения для проведения тренировочных занятий на местности.

Метапредметные

Смогут выполнить нормативы СФП, ОФП

Личностные

Будут уважены к себе и другим;

Будут проявлять любовь к природе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе		
			теоретических	практических	Промежуточная аттестация Текущий контроль
1.	Ориентирование на местности	46	18	28	
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	2	-	беседа

1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-	тест
1.3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	10	2	8	беседа
1.4	Техника спортивного ориентирования.	8	2	6	тест
1.5	Тактика спортивного ориентирования.	8	2	6	тест
1.6	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-	тест
1.7	Судейская практика.	6	2	4	викторина
1.8	Контрольные упражнения и соревнования.	4	-	4	беседа
1.9	Воспитательная работа	4	-	4	
2.	Легкоатлетическая подготовка	62	24	38	
2.1	Вводное занятие. Понятие кросса, история бега на длинные дистанции.	2	2	-	беседа
2.2	Техника безопасности при проведении беговых занятий.	6	0	6	тест
2.3	Разминка и заминка. Виды и типы общеразвивающих упражнений для разминки и заминки.	12	2	10	викторина
2.4	Техника бега на короткие и длинные дистанции	8	2	6	тест
2.5	Техника бега с преодолением препятствий	8	4	4	тест
2.6	Техника бега в равномерном темпе по различной местности	10	4	6	тест
2.7	Контроль физического состояния посредством подсчета ЧСС. Освоение правильной техники дыхания при беге.	8	4	4	беседа
2.8	Контрольные упражнения и соревнования.	4	2	2	тест
2.9	Воспитательная работа	4	-	4	
3.	Туризм и краеведение	44	12	32	
3.1	Вводное занятие. Спортивный туризм – средство физического развития, оздоровления, закаливания организма	2	2	-	викторина
3.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	-	тест
3.3	Основы спортивного туризма	10	2	8	викторина
3.4	Краеведение	8	2	6	викторина
3.5.	Организация проведения походов	4	2	2	беседа

3.6	Общая и специальная физическая подготовка	6	-	6	тест
3.7	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	тест
3.8	Контрольные упражнения и соревнования	2	-	2	беседа
3.9	Воспитательная работа	4	-	4	
4	Лыжная подготовка	64	20	44	
4.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	викторина
4.2	Правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Транспортировка лыжного инвентаря.	2	2	-	беседа
4.3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	18	2	16	тест
4.4	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	10	2	8	тест
4.5	Основные элементы техники коньковых лыжных ходов.	10	2	8	тест
4.6	Основные элементы техники подъёмов и спусков на лыжах.	16	6	10	тест
4.7	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	2	2	-	викторина
4.8	Контрольные упражнения и соревнования.	2	-	2	тест
4.9	Воспитательная работа	2	-	2	
ВСЕГО, ч		216	74	142	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, оказании первой доврачебной помощи, 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. Спортивное ориентирование на местности

Тема 1.1. Вводное занятие.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие краевые и всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Тема 1.3. Топография, условные знаки.

Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 1.4. Техника спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами. Кратчайший путь, срезки. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память

(кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 1.5. Тактика спортивного ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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

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

Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Тема 1.7. Судейская практика.

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

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

Тема 1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно календарному плану в Первенствах города, области, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Контрольные тесты для проверки теоретических знаний и практических умений данного курса с использованием рекомендуемой литературы.

Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка

Тема 2.1 Вводное занятие. Понятие кросса, история бега на длинные дистанции.

История возникновения и развития беговых дисциплин в лёгкой атлетике. Понятие кроссовой подготовки. Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Тема 2.2 Техника безопасности при проведении беговых занятий.

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях

Тема 2.3 Разминка и заминка. Виды и типы общеразвивающих упражнений для разминки и заминки.

Значение разминки перед бегом, упражнения общефизической подготовки для разминки, длительность выполнения разминки. Значение заминки для восстановления после нагрузки. Виды и типы упражнений для заминки.

Тема 2.4 Техника бега на короткие и длинные дистанции

Сходство и различия в технике бега на короткие и длинные дистанции. Постановка стопы, работа рук, наклон туловища, частота дыхания. Специальные беговые упражнения.

Тема 2.5 Техника бега с преодолением препятствий

Бег с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег в гору. Бег с горы. Бег с изменением скорости и направления движения. Техника бега при преодолении препятствий.

Тема 2.6 Техника бега в равномерном темпе по различной местности.

Техника бега по пересечённой местности, подготовительные упражнения. Интервальный бег, бег в чередовании с ходьбой. Факторы, влияющие на результат в беге: уровень общей выносливости, равномерность преодоления дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

Тема 2.7 Контроль физического состояния посредством подсчета ЧСС. Освоение правильной техники дыхания при беге.

Контроль и самоконтроль физического состояния при беговых тренировках. Объективные и субъективные факторы контроля самочувствия. Контроль ЧСС. Правильная техника дыхания при беге. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 2.8 Контрольные упражнения и соревнования.

Сдача контрольных нормативов (Приложение 1), участие в районных и городских соревнованиях по лёгкой атлетике.

Раздел 3. Туризм и краеведение

Тема 3.1. Вводное занятие. Спортивный туризм – средство физического развития, оздоровления, закаливания организма.

Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Тема 3.2 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Нормативные документы по спортивному туризму.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований, система штрафов, бесштрафовая система на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный путешественник», «Турист России».

Тема 3.3 Основы спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный (дистанции и маршруты), горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, скандинавская ходьба. Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Туристская полоса препятствий. Технические этапы без специального туристского снаряжения: кочки, Подъем, траверс, спуск, бревно, гать.

Изучение техники вязания узлов: «прямой», «проводник восьмерка», «встречный», «грейпвайн», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «австрийский проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый», «булинь», «двойной булинь», «схватывающий».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Тема 3.4 Краеведение.

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Тема 3.5 Организация проведения походов.

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разведение костра, заготовка дров. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Приготовление пищи на костре.

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Обработка собранных материалов. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 3.6 Общая и специальная физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты:

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости:

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы:

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тема 3.7 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Формирование походной медицинской аптечки.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Профилактика и оказания

первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Тема 3.8 Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в своей возрастной группе согласно календарному плану в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму. Сдача контрольных нормативов Приложения №1.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 4.2 Правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Транспортировка лыжного инвентаря.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4.3 Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.

Игры развития быстроты, с активным соревнованием двух сторон: «Скакуны», «Мяч ловцу» и другие.

Игры для развития силы: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «Соревнование тачек», «Кто сильнее» и другие.

Игры для развития ловкости: Большинство игр, так или иначе, связано с проявлением ловкости: «Вертуны», «Передача мяча на ходу», «Защита укрепления» и другие.

Игры для развития выносливости: Баскетбол, футбол, ручной мяч и другие.

Игры для развития гибкости: «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бой раков» и другие.

Тема 4.4 Основные элементы техники классических лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные

ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Тема 4.5 Основные элементы техники коньковых лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 4.6 Основные элементы техники подъёмов и спусков на лыжах.

Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 4.7 Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса. Значение и способы закаливания организма, возрастные особенности.

Тема 4.8 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

Формы проведения текущей аттестации: беседы, наблюдение, устный опрос, тематические тесты, практические работы, участие в зачётных соревнованиях областного и городского уровня, выполнение и подтверждение спортивных разрядов, сдача нормативов по ОФП и СФП. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при создании творческой работы. Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу. Процесс наблюдения осуществляется в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся при выполнении ими самостоятельной творческой работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности обучающихся, оказания адресной помощи. Применение на практике знаний по теме осуществляется в ходе практической работы. Таким образом, текущий контроль позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и творческие навыки обучающихся.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

- правила пожарной безопасности и необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
 - меры предосторожности при обращении с огнем и причины возникновения пожаров;
 - достижения иркутских ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях;
 - общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
 - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
 - специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
 - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
 - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
 - правила хранения продуктов в полевых условиях; правила укладки рюкзака и упаковка продуктов; принципы составления меню для походов и соревнований.
- Закончив первый год обучения, обучающийся должны уметь:
- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
 - совместно участвовать в творческих делах;
 - подводить итоги собственных достижений;
 - соблюдать права и обязанности участников соревнований;
 - участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
 - передвигаться на лыжах выполняя технические приемы; владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
 - выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
 - правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); двигаться по азимуту;
 - читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
 - по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
 - выполнять комплекс самоподготовки к старту;
 - составлять меню, график дежурств; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях; организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, заготовку и хранение дров; пользоваться топором и пилой; организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха.

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, схемой), наблюдение за последовательностью деятельностью обучающихся. Участие в викторинах по командам.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год в форме зачётного занятия при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, определяется уровень физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-нормативов предусмотренных данной программой.

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.

В декабре проводится открытое мероприятие по итогам первого полугодия См Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы:

Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Дидактические материалы:

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.

Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.).

Раздаточный материал «Приемы ориентирования».

Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).

Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».

Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Тесты на тренировку памяти и внимания.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при несоответствии одежды условиям занятий;
- отсутствие разминки;
- при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
 2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю
- Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.



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

1 года обучения

Наименование раздела	Месяцы																Форма промежуточной аттестации		
	Сент.		Окт.		Ноя.		Дек.		Янв.		Фев.		Мар т		Апр.			Май	
	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз		тз	пз
Ориентирование на местности	6		10		8		8		6		8		8		10		8		Решение тестов по технике и тактике ориентирования
	2	4	2	8	2	6	2	6	2	4	2	6	2	6	2	8	2	6	
Легкоатлетическая подготовка	9		12		12		15		9		12		15		12		12		Сдача нормативов ОФП и СФП
	1	8	2	10	3	9	2	13	2	7	1	11	2	13	1	11	1	11	
Туризм и краеведение	3		5		4		4		4		4		4		5		3		Зачетный поход выходного дня
	2	1	1	4	-	4	1	3	2	2	4	-	4	-	1	4	-	3	

Лыжная подгото вка	9		15		12		12		9		12		12		15		12		Сдача нормативов ОФП и СФП	
	6	3	2	1 3	-	1 2	2	1 0	1	8	1	1 1	3	9	2	1 3	-	1 2		
Общее количес тво часов	27		42		36		39		28		36		39		42		35		324	
	1	1	7	3	5	3	7	3	7	2	8	2	1	2	6	3	3	3	65	259
	1	6		5		1		2		1	8		8		6	6		2		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
2. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. -72 с.

Для родителей

1. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Для детей

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения, определяющие текущий уровень физической подготовки спортсмена.

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет




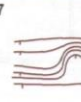

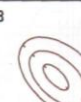

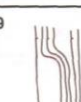
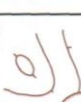
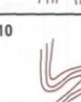
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050–1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
			17	5	9–10	12	6	13–15	18

Оценочные материалы


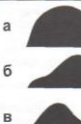



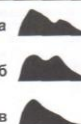



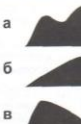
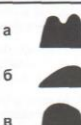
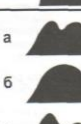





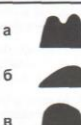
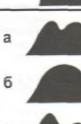
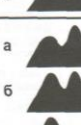





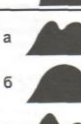
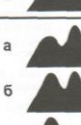






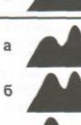





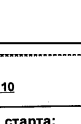
Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

Материалы для текущей аттестации обучающихся на выявление уровня знаний для раздела «Чтение рельефа на спортивной карте»

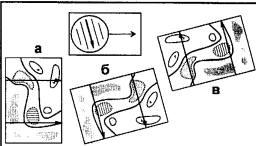
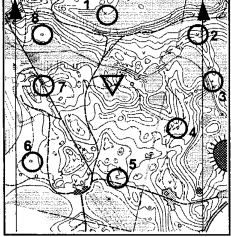
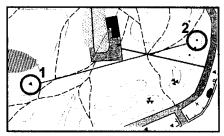
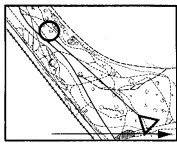
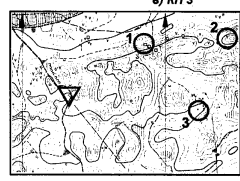
Подберите описание к рельефной ситуации.


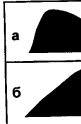
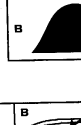
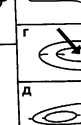
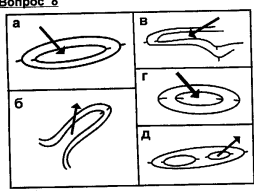

<p>1 </p> <p>а) яма б) гора в) перемычка</p>	<p>6 </p> <p>а) проход б) лощина в) ребро</p>
<p>2 </p> <p>а) выступ б) лощина в) ступень</p>	<p>7 </p> <p>а) лощина б) ступень в) выступ</p>
<p>3 </p> <p>а) гряда б) выступ в) седловина</p>	<p>8 </p> <p>а) яма б) лощина в) ступень</p>
<p>4 </p> <p>а) перемычка б) ребро в) проход</p>	<p>9 </p> <p>а) лощина б) терраса в) промоина</p>
<p>5 </p> <p>а) обрыв б) терраса в) проход</p>	<p>10 </p> <p>а) ребро б) промоина в) лощина</p>

Подберите профиль к графическому изображению рельефа.

<p>1 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>6 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>2 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>7 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>3 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>8 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>4 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>9 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>5 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>10 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>

Материалы для промежуточной аттестации обучающихся на выявление уровня знаний для раздела «Чтение спортивной карты»

<p>Вопрос 1</p> <p>а) узкая просека б) канва в) поляна г) обрыв д) развалины</p>	<p>Вопрос 4</p> 
<p>Вопрос 2</p> 	<p>Вопрос 5 М 1: 10000</p> <p>а) 600м б) 900м в) 450м</p> 
<p>Вопрос 3</p> <p>а) на северо-запад б) на юго-запад в) на юго-восток г) на северо-восток</p> 	<p>Вопрос 6 М 1: 15000</p> <p>а) КП 1 б) КП 2 в) КП 3</p> 

<p>Вопрос 7</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>Вопрос 10</p> <p>Время старта: 0:44:00 Время финиша: 1:13:54</p>
<p>Вопрос 8</p> 	<p>Вопрос 11</p> <p>а) не отмечаясь, бежать на свой КП; б) сделать отметку и бежать на свой КП; в) бежать на финиш.</p>
<p>Вопрос 9</p>  <p>а) левый вариант (красный); б) средний вариант (синий); в) правый вариант (зеленый).</p>	<p>Вопрос 12</p> <p>а) маркированная дистанция; б) заданное направление; в) дистанция по выбору.</p>
	<p>Вопрос 13</p> <p>а) время, с которого начинается хронометраж; б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП; в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.</p>

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
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	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																										