

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

от «31» августа 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31.08 2023 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга

С.В. Гусев



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*«Спортивное ориентирование»*

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:

**Сидорова Светлана**

**Владимировна**

(методист)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа апробирована в школах Невского района Санкт-Петербурга, где имеются коллективы туристско-краеведческого направления. Занятия по данной программе ведутся более 10 лет, пользуется большой популярностью у школьников.

Накопленный в Невском районе опыт передаётся детским спортивным коллективам других районов города. Начиная с 2000 года, соревнования по ориентированию в условиях закрытого помещения уже имеют городской статус.

Благодаря новому методу обучения детей ориентированию в условиях закрытого помещения, появилась возможность в простой, доступной форме научить ребенка азам спортивного ориентирования в более раннем возрасте. Данная программа тесно взаимосвязана с авторской методической разработкой Дробышева С.А. «Ориентирование в условиях спортивного зала» 1999 г.

Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков. По окончании программы обучения дети переходят в следующую стадию развития (школа спортивного мастерства).

### Актуальность программы

Программа даёт возможность вывести детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду, а также возможность реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, достичь успешных результатов. Взаимодействие школьного (базового) образования и дополнительного образования в современных условиях становится важным условием решения задач совершенствования образования учащихся с ограниченными возможностями. Инклюзивные образовательные технологии наиболее «безболезненным» образом могут внедряться в образовательную практику именно из системы дополнительного образования. Особо следует отметить, что рассматриваемая нами проблематика дополнительного образования учащихся с нарушением слуха имеет тесные связи с их физическим развитием, пропагандой здорового образа жизни, организацией активного досуга, а в будущем и занятием профессиональным спортом, как перспективным направлением социокультурной и профессионально-трудовой реабилитации лиц с нарушением слуха.

Из всего спектра направлений дополнительного образования необходимо выделить туристско-краеведческую и спортивную работу, как комплексные виды деятельности, активизирующей различные стороны жизнедеятельности обучающихся с нарушением слуха.

Основываясь на многолетнем опыте работы школы-интерната (I вида) можно констатировать тот факт, что наиболее доступными, и массовыми направлениями становятся нестационарные мероприятия во всех формах: пешие, водные походы, туристско-краеведческие экспедиции, слёты, соревнования не слышащих. Отметим и тот факт, что важной составляющей развития дополнительного образования учащихся с нарушением слуха является и спортивное ориентирование, которое приобрело особый статус и вошло в программу Сурдоолимпийских игр.

Организация спортивной и туристско-спортивной работы, для учащихся с нарушением слуха, наилучшим образом происходит через совместные со сверстниками из массовых образовательных учреждений занятия, соревнования, что и создаёт предпосылки для развития инклюзивного образования.

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

**Новизна программы** заключается в том, что:

- занятия по ориентированию перенесены в спортивный зал, школьный двор, микрорайон и парки города;
- придуманы и рекомендованы правила и условия для проведения соревнований в спортивных залах, школьных коридорах и на территории микрорайона;

во время соревнований применяются и действуют «Правила соревнований по ориентированию».

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся с 7 до 18 лет, делающих первые шаги в спортивном ориентировании. Обучение возможно с любой социальной категорией учащихся: как с обычными, здоровыми и любознательными, так и с теми, кто имеет дефекты здоровья: инвалидами по слуху, опорниками, колясочниками и даже с отстающими в умственном развитии.

#### **Объём и срок реализации программы, уровень освоения программы**

Программа 1 года обучения – 216 учебных часов, 2 года обучения – 216 учебных часов,  
3 года обучения – 216 учебных часов, уровень освоения БАЗОВЫЙ

**Цель программы:** создание условий для развития мотивации детей и подростков к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и другими видами спорта; развития личности ребенка.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

##### Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

##### Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

#### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Заниматься могут все желающие, начиная с 7 лет. Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Занятия могут проводиться в спортивном зале, школьном коридоре, в школьном дворе или микрорайоне, где находится сама школа.

Численность обучающихся с отклонениями в развитии в объединениях, реализующих дополнительные образовательные программы туристско-краеведческой направленности, определяется в соответствии с установленной наполняемостью общеобразовательных классов коррекционных образовательных учреждений и спецификой названных направленностей

дополнительного образования. Уменьшение численности обучающихся вызывается необходимостью индивидуального подхода и контроля на всех этапах образовательного процесса детей-инвалидов, особенностями коммуникации, организационной сложностью активных оздоровительных форм туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности. Наполняемость классов коррекционных образовательных учреждений регламентируется в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Таким образом, наполняемость объединений, реализующих дополнительные образовательные программы туристско-краеведческой направленности для коррекционных школ составляет не менее 6 человек.

Возможна реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или их частей (модулей) всех направленностей с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

#### **Организационно-методическое обеспечение**

- наличие специальной литературы, освещающей сферу деятельности по спортивному ориентированию;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства, фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективнее осваивать программу.

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

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
  - специально оборудованный спортзал;
  - полигон для практических занятий на местности;
- снаряжение и оборудование для проведения занятий по ориентированию  
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ  
(на 6 человек)

##### **ЛЕТО**

1. Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
2. Накидка от дождя	6 шт.
3. Компас жидкостный для ориентирования	6 шт.
4. Курвиметр	2 шт.
5. Призмы бумажные для ориентирования на местности	12 шт.
6. Компостеры для отметки прохождения КП	12 шт.
7. Секундомер электронный	2 шт.
8. Летний беговой костюм из нейлона	6 комплектов
9. Специальная беговая обувь с резиновыми шипами	6 пар
10. Костровое оборудование	2 комплекта
11. Котлы туристские	2 комплекта
12. Спальники	6 шт.
13. Коврики	6 шт.
14. Рюкзаки (90л)	6 шт.

15. Палатки туристские	3 шт.
16. Тент от дождя (5x10м)	2 шт.
17. Топор походный	2 шт.
18. Пила	2 шт.
19. Ремонтный набор	1 комплект
20. Кассеты учебные	комплект
21. Спортивные карты различных парков и местностей	комплект

#### ***ЗИМА***

1. Лыжи	6 пар
2. Лыжные палки	6 пар
3. Лыжные ботинки	6 пар
4. Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
5. Мази для разных температур	комплект

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

#### Иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;

#### Знать:

- понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
- факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
- содержание простейшей модели действия ориентировщика;
- классификацию возможных ошибок;
- причины возникновения и виды утомления;
- правила организации и снятия перил, страховка при преодолении различных этапов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

#### Уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- использовать крупные формы рельефа для ориентирования на перегонах;
- восстанавливать своё местоположение на карте по «задним» привязкам;
- двигаться по азимуту пешком и небольшой беговой скорости;
- выбирать варианты движения с оптимальным набором высоты;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- строить тактический план в соответствии со сложившейся соревновательной ситуацией;
- производить анализ дистанции;

- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;
- оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

Уметь:

- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;

Знать:

- основные средства восстановления;
- основные способы самоконтроля;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.****Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке  
бчасов в неделю , 216 часов в год**

№	Р а з д е л	1 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	3	5	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	2	2	4	Беседа, опрос
3	История спортивного ориентирования	1	1	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Гигиена спортсмена	3	-	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос ,Зачёты и соревнования
6	Снаряжение ориентировщика	2	3	5	Беседа, опрос
7	Судейская практика	1	2	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Общая физическая подготовка	3	42	45	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	1	29	30	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Техническая подготовка	2	28	30	Зачёты и соревнования
11	Тактическая подготовка	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Контрольные нормативы	-	3	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
13	Участие в соревнованиях	2	10	12	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
14	Краеведение	2	4	6	Беседа, опрос
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	8	10	Беседа, опрос
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	3	5	Беседа, опрос

<b>17</b>	Основы туристской подготовки	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
<b>18</b>	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	8	10	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
<b>19</b>	Топография	4	5	9	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
	<b>И т о г о :</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	<b>216</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.****Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке  
бчасов в неделю , 216 часов в год**

№	Р а з д е л	2 год			
		Количество часов		Формы контроля	
		Теория	практика	Всего	Формы контроля
1	Введение	2	1	3	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	3	4	7	Беседа, опрос
3	Обзор развития ориентирования	2	-	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	5	7	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос ,Зачёты и соревнования
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	2	Беседа, опрос
7	Правила соревнований по другим видам спорта	1	1	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Судейская практика	1	3	4	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Общая физическая подготовка	2	54	56	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Специальная физическая подготовка	2	36	38	Зачёты и соревнования
11	Техническая подготовка	2	28	30	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Тактическая подготовка	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

					<b>соревнования</b>
<b>13</b>	Контрольные нормативы	-	4	4	<b>Зачёты, соревнования, сдача нормативов</b>
<b>14</b>	Участие в соревнованиях	-	14	14	<b>Беседа, опрос</b>
<b>15</b>	Краеведение	4	4	8	<b>Беседа, опрос</b>
<b>16</b>	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	6	8	<b>Беседа, опрос</b>
<b>17</b>	Охрана природы, памятников истории и культуры	1	3	4	<b>Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы</b>
<b>18</b>	Основы туристской подготовки	1	7	8	<b>Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы</b>
	<b>И т о г о :</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.**

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке  
бчасов в неделю , 216 часов в год**

№	Р а з д е л	3 год			
		Количество часов		Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Введение	2	2	4	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
3	Обзор развития ориентирования	2	-	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	3	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	2	3	Беседа, опрос ,Зачёты и соревнования
6	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	2	2	4	Беседа, опрос
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Правила соревнований по другим видам спорта	2	-	2	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Судейская практика	-	4	4	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Общая физическая подготовка	2	44	46	Зачёты и соревнования
11	Специальная физическая подготовка	4	31	35	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Техническая подготовка	4	30	34	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
13	Тактическая подготовка	6	14	20	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
14	Контрольные нормативы	-	6	6	Беседа, опрос

15	Участие в соревнованиях	2	20	22	Беседа, опрос
16	Краеведение	4	4	8	Беседа, опрос
17	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	5	7	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
18	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	4	6	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
<b>Итого:</b>		<b>43</b>	<b>173</b>	<b>216</b>	

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**При нагрузке в неделю  
6 часов , 216 часов в год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа
2 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа
3 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**первый год обучения 216 часов**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

**Планируемый результат**

Предметные

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;

Знать:

- понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
- факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
- содержание простейшей модели действия ориентировщика;
- классификацию возможных ошибок;
- причины возникновения и виды утомления;
- правила организации преодоления локальных препятствий с помощью перил, страховка при преодолении различных этапов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

Уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- двигаться по азимуту пешком;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- производить анализ дистанции;
- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;
- оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.

#### Метапредметные

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

#### Иметь представление:

- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

#### Знать:

- основные средства восстановления;
- основные способы самоконтроля;

#### Личностные

- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к КТП.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.****Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке  
бчасов в неделю , 216 часов в год**

№	Р а з д е л	1 год			
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Введение	2	3	5	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	2	2	4	Беседа, опрос
3	История спортивного ориентирования	1	1	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Гигиена спортсмена	3	-	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос ,Зачёты и соревнования
6	Снаряжение ориентировщика	2	3	5	Беседа, опрос
7	Судейская практика	1	2	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Общая физическая подготовка	3	42	45	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	1	29	30	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Техническая подготовка	2	28	30	Зачёты и соревнования
11	Тактическая подготовка	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Контрольные нормативы	-	3	3	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
13	Участие в соревнованиях	2	10	12	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
14	Краеведение	2	4	6	Беседа, опрос
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	8	10	Беседа, опрос
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	3	5	Беседа, опрос

17	Основы туристской подготовки	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	8	10	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
19	Топография	4	5	9	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

### 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### 2. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

### 3. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

### 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### 5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации, Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### 6. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

### 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической,

технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## 8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## 9. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

## 10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного

пункта. Раскладка сил на дистанцию.

#### 11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### 12. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах города, области. Соревнованиях среди кружковцев ДДТ, школ, клубов.

#### 13. КРАЕВЕДЕНИЕ

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

#### 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели, предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

#### 15. ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе.

Охрана памятников.

#### 16. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

#### МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля

и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, теп-

ловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 з/о, 216 часов в год

(6 часов в неделю)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> История спортивного ориентирования. Цели и задачи	3		3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Теория:, Практика:</b> Условные знаки спортивных карт.	1	2	3	Чтение и изображение топографических знаков.
3			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Упражнения с дидактическим материалом.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование вдоль линейного ориентира с одним вариантом выбора пути (вдоль отдельной тропинки, канавы).	3	3	Работа с компасом.

10			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Символы изображений КП	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Чтение четких объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	3	3	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.

22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Чтение четких объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	3	3	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.
36			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

38			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
41			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

44			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

51			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Чтение четких объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	3	3	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.
52			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
56			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

57		<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
58		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
59		<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61		<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63		<i>Топография и ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту

64			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.
65			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
69			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
71			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

								препятствий.
72			<i>Топография и ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		3	3	Движение по азимуту
			<i>ИТОГО за период обучения:</i>		37	179	216	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**второй год обучения 216 часов**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Задачи программы:**

- Обучающие: технике спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;

Знать:

- понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
- факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
- содержание простейшей модели действия ориентировщика;
- классификацию возможных ошибок;
- причины возникновения и виды утомления;
- правила организации и снятия перил, страховка при преодолении различных этапов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

Уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- использовать крупные формы рельефа для ориентирования на перегонах;
- восстанавливать своё местоположение на карте по «задним» привязкам;
- двигаться по азимуту пешком и небольшой беговой скорости;
- выбирать варианты движения с оптимальным набором высоты;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- строить тактический план в соответствии со сложившейся соревновательной ситуацией;
- производить анализ дистанции;
- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;

оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Знать:

- основные средства восстановления;
- основные способы самоконтроля;

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.**

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке 6 часов в неделю , 216 часов в год**

№	Р а з д е л	2 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	Всего	
1	Введение	2	1	3	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	3	4	7	Беседа, опрос
3	Обзор развития ориентирования	2	-	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	5	7	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос, Зачёты и соревнования
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	2	Беседа, опрос
7	Правила соревнований по другим видам спорта	1	1	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Судейская практика	1	3	4	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Общая физическая подготовка	2	54	56	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Специальная физическая подготовка	2	36	38	Зачёты и соревнования
11	Техническая подготовка	2	28	30	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Тактическая подготовка	2	13	15	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
13	Контрольные нормативы	-	4	4	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
14	Участие в соревнованиях	-	14	14	Беседа, опрос
15	Краеведение	4	4	8	Беседа, опрос
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	6	8	Беседа, опрос
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	1	3	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
18	Основы туристской подготовки	1	7	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
	<b>И т о г о :</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

### 1. ВЕДЕНИЕ-

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

## 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

## 3. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

## 4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

## 5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

## 6. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

## 7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

## 8. 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 КЛ. 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.

## 9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Гимнастические упражнения, подвижные игры. И эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

## 10. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физической подготовки.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:

восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## 11. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Практическое 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.

## 12. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

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.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

## УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, области. Соревнованиях среди кружковцев ДДТ, школ, клубов.

#### КРАЕВЕДЕНИЕ

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

#### ОХРАНА ПРИРОДЫ

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

#### 13. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований.

Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Составление меню, графика Дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях.

Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 з/о, 216 часов в год

(6 часов в неделю)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на местности. Цели и задачи	3		3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Теория:</b> Условные знаки спортивных карт. <b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	3	Чтение и изображение топографических знаков.
3			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Упражнения с дидактическим материалом.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

10			<b>Топография ориентирование</b>	<b>и</b>	<b>Практика:</b> Символы изображений КП	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
11					<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b>	<b>и</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>		<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Топография ориентирование</b>	<b>и</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
36			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

38			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
41			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

44			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

51			<b>Начальная подготовка</b> <b>судейская</b>	<b>Практика:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
52			<b>Основы подготовки и турнавыки</b> <b>туристской</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы подготовки и турнавыки</b> <b>туристской</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография ориентирование</b> <b>и</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
56			<b>Основы подготовки и турнавыки</b> <b>туристской</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

57		<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
58		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
59		<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61		<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63		<i>Топография и ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту

64			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.
65			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

69			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
71			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		30	186	216	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**3 год обучения 216 часов**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение приёмам высокого класса техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;

Знать:

- понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
- факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
- содержание простейшей модели действия ориентировщика;
- классификацию возможных ошибок;
- причины возникновения и виды утомления;
- правила организации и снятия перил, страховка при преодолении различных этапов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

Уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, на соревновательной скорости фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- использовать крупные формы рельефа для ориентирования на перегонах;
- восстанавливать своё местоположение на карте по «задним» привязкам;
- двигаться по азимуту на беговой скорости;
- выбирать варианты движения с оптимальным набором высоты;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- строить тактический план в соответствии со сложившейся соревновательной ситуацией;
- производить анализ дистанции;
- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;
- оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Освоив образовательную программу, учащиеся будут

Иметь представление:

- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Знать:

- основные средства восстановления;
- основные способы самоконтроля;

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.**

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке  
бчасов в неделю , 216 часов в год**

№	Раздел	3 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	2	4	Диагностика анкетирование
2	Техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
3	Обзор развития ориентирования	2	-	2	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	3	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	2	3	Беседа, опрос, Зачёты и соревнования
6	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	2	2	4	Беседа, опрос
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Правила соревнований по другим видам спорта	2	-	2	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
9	Судейская практика	-	4	4	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
10	Общая физическая подготовка	2	44	46	Зачёты и соревнования
11	Специальная физическая подготовка	4	31	35	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
12	Техническая подготовка	4	30	34	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
13	Тактическая подготовка	6	14	20	Зачёты, соревнования, сдача нормативов
14	Контрольные нормативы	-	6	6	Беседа, опрос
15	Участие в соревнованиях	2	20	22	Беседа, опрос
16	Краеведение	4	4	8	Беседа, опрос
17	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	5	7	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
18	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	4	6	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
<b>И т о г о :</b>		<b>43</b>	<b>173</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

### 1. ВВЕДЕНИЕ-4 ЧАСА

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на

3-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

#### 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

#### 3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

#### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ -

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА -

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

#### 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды. Разрядные требования.

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

#### 5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований.

Разрядные требования.

## 6. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

## 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств, выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных. Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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

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

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и

спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности.

Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

### 13. ТАКТИЧЕСКАЯ

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность! действий при прохождении дистанции.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

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.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ДДТ, школ, клубов; всероссийские соревнования).

### КРАЕВЕДЕНИЕ

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места; интересные своеобразным проявлением природы.

### 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

## ОХРАНА ПРИРОДЫ

формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

## ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

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

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 г/о, 216 часов в год

(6 часов в неделю)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на местности. Цели и задачи	3		3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Теория:</b> Условные знаки спортивных карт. <b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	3	Чтение и изображение топографических знаков.

3			<b>Основы спортивного ориентирования</b>	<b>Практика:</b> Упражнения с дидактическим материалом.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Символы изображений КП	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
11				<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. <b>:Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

35			<b>Начальная подготовка</b> <b>судейская</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
36			<b>Основы</b> <b>туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
38			<b>Топография</b> <b>и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы</b> <b>туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.

41			<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Теория:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
44			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<i>Топография и ориентирование</i>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

46			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
51			<i>Начальная судейская подготовка</i>	<i>Практика:</i> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

52			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
56			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
57			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

58		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.
59		<i>Краеведение</i>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61		<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63		<i>Топография и ориентирование</i>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		3	3	Движение по азимуту
64		<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.

65			<i>Краеведение</i>	<i>Теория:</i> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67			<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
69			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Теория:</i> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70			<i>Топография и ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
71			<i>Основы туристской подготовки и турнавыки</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

72			<i>Краеведение</i>	<i>Практика:</i> Изучение района путешествия		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
			<b>ИТОГО</b> за период обучения:		43	173	216	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

⇒ организационно-методическое обеспечение

⇒ материально-техническое обеспечение

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства; фотоаппарат;

разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Наряду с традиционными методиками и технологиями педагогом могут использоваться в практике применения дистанционного обучения методики синхронного, асинхронного и смешанного обучения

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося в режиме реального времени.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени.

Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на учащегося, и на педагога. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Педагог при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Представленным вариантам методики соответствуют следующие типы занятий, классифицированные в зависимости от времени осуществления коммуникации:

- в режиме реального времени (online занятия);
- в режиме отложенного времени (offline занятия);
- смешанный тип, включающий элементы и online, и offline занятий.

### Формы проведения и организации занятий

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой группой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+

Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+
Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+
Трудовая и общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+
Соревнования	+	+	+
Учебно-тренировочные сборы	-	+	+
Туристский поход	-	-	+
Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Психолого-педагогическая диагностика. Формы и методы:

Анкетирование	При наборе новичков или в начале учебного года для всей группы
Наблюдение	Наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях
Совместное обсуждение результатов	Проводится под контролем педагога
Отслеживание стабильности достижений	Педагог ведет личную картотеку обучающегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях; мероприятиях; выполнении спортивных разрядов; результативность соревнований; следит за оформлением справок по итогам спортивных походов, по итогам судейской практики на соревнованиях (ранг среди учащихся, который ведется по результатам районных и городских соревнований, соревнований РФ)
Методы самооценки	Обучающиеся ведут дневник, где самостоятельно анализируется его деятельность в образовательном процессе
Психологические тесты	Для проверки уровня развития познавательной сферы обучающихся: восприятия; памяти (кратковременной, объёмной, механической); мышления; речи; воображения; внимания; Тесты интеллектуального развития; Методики изучения индивидуальных-личностных особенностей подростков;(не менее 3 раз в год)

Физиологические тесты	Выявление уровня физического развития, физиологических кондиций и сдача контрольных нормативов (3 раза в год)
Минисоревнования	По туризму и спортивному ориентированию
Викторины, кроссворды, тесты	Применимы во всех разделах программы
Обсуждение типовых ситуаций	Применимы во всех разделах программы
Деловые и ролевые игры	Применимы во всех разделах программы
Собеседование	Применимы во всех разделах программы

- Материально-техническое обеспечение
  - помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
  - специально оборудованный спортзал;(с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма)
  - полигон для практических занятий на местности; (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово;Лемболов; Орехово; Лосево и т.д.)
  - туристское снаряжение.

Система контроля результативности обучения разработана на основе Положения о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО «ПДДТ».

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2 в программе).

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе. например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

Текущий контроль — это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (Приложение 6 – разрабатывается педагогом).

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 5).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля

фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 5).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

**К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся :**  
**средства выявления результатов обучения**

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025) )

-контрольные занятия

-контрольные полевые выезды

-участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм ( Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571 ) ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |

<http://automototurizm.ru/?p=84>

-совершение туристских походов

**средства фиксации и предъявления результатов обучения**

-протоколы соревнований

-разрядные книжки

-маршрутные книжки совершенных походов

**Информационные источники, используемые при реализации программы** Сайт Федерации спортивного туризма России

**Спортивные соревнования**

<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitety-po-distantsiyam/sportivnye-sorevnovaniya>

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативно-правовые акты

1. [Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012](#)
  2. [Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации](#) // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
  3. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года](#) // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
  4. [Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей"](#) // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
  5. [Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства](#) // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
  6. [Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#) // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
  7. [Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития](#) // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
  8. [Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей"](#) // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- 
9. [О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы](#) // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
  10. [Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге"](#) // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
  11. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию](#) // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
  12. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816

### ЛИТЕРАТУРА

#### в адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.

4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. –М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

#### **в адрес обучающихся**

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

#### **Ссылки на эл источники**

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025)

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |  
<http://automototurizm.ru/?p=84>

#### **Спортивные соревнования**

<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantiyam/sportivnye-sorevnovaniya>

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

**Инвариантные модули:**

- «Учебное занятие»,
- «Детское объединение»,
- «Воспитательная среда»,
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение»,
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

**Вариативные модули:**

- «Юные инспектора движения»
- «Юные инструкторы туризма»
- «Юные краеведы».
- «Юные музейеды».

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

**Воспитательная работа и массовые мероприятия**

№ п/п	Название мероприятия / Модуль	Сроки	Место проведения	Ответственные
1				
2				

### Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия / Модуль	Тема	Сроки
1	Родительские собрания		
2	Совместные мероприятия		
3	Анкетирование родителей		
4	Индивидуальные и групповые консультации		
5	Другое		

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

отдел \_\_\_\_\_

направленность \_\_\_\_\_

Название дополнительной общеобразовательной программы,

год обучения \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

Педагог (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Дата проведения контроля:

Промежуточный \_\_\_\_\_ Итоговый \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,Средний уровень освоения программы - 75% - 89%Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%**Результаты промежуточного контроля**

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Результаты итогового контроля**

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Показатель качества обучения**  $A = ((B+C):D) \times 100\%$ 

сложить количество учащихся, имеющих высокий (B) и средний (C) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

**Показатель качества обучения**  $A = \underline{\hspace{2cm}} \%$

**Мониторинг результатов обучения  
ребенка по дополнительной общеобразовательной программе**

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<b>Возможное кол-во баллов</b>	<i>Методы диагностики</i>
1	<b>Теоретическая подготовка ребенка:</b>				
1.1	<b>Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</b>	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	<b>3</b>	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	<b>5</b>	
1.2.	<b>Владение специальной терминологией</b>	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	<b>3</b>	собеседование
			<i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	<b>5</b>	
2	<b>Практическая подготовка ребенка:</b>				
2.1	<b>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</b>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	<b>3</b>	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	<b>5</b>	
2.2.	<b>Владение специальным оборудованием и оснащением</b>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	<b>3</b>	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	<b>5</b>	
2.3.	<b>Творческие навыки</b>	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	<b>3</b>	контрольное задание
			<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	<b>4</b>	
			<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	<b>5</b>	

3	<b>Общеучебные умения и навыки ребенка:</b>				
3.1	<b>Учебно-интеллектуальные умения:</b>				
А	<b>Умение подбирать и анализировать специальную литературу</b>	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	<b>Умение пользоваться компьютерными источниками информации</b>	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	<b>Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)</b>	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.2.	<b>Учебно-коммуникативные умения:</b>				
А	<b>Умение слушать и слышать педагога</b>	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	<b>Умение выступать перед аудиторией</b>	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

В	<b>Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</b>	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>					
А	<b>Умение организовать свое рабочее (учебное) место</b>	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	<b>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</b>	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
В	<b>Умение аккуратно выполнять работу</b>	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение

**Мониторинг личностного развития ребёнка  
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное кол-во баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
<b>1</b>	<b>Организационно-волевые качества:</b>				
1.1.	<b>Терпение</b>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ½ занятия	<b>3</b>	наблюдение
	терпения хватает > чем на ½ занятия		<b>4</b>		
	терпения хватает на все занятие		<b>5</b>		
1.2.	<b>Воля</b>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	<b>3</b>	наблюдение
	иногда – самим ребёнком		<b>4</b>		
	всегда – самим ребёнком		<b>5</b>		
1.3.	<b>Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	<b>3</b>	наблюдение
	периодически контролирует себя сам		<b>4</b>		
	постоянно контролирует себя сам		<b>5</b>		
<b>2</b>	<b>Ориентационные качества:</b>				
2.1.	<b>Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	<b>3</b>	анкетирование
	заниженная		<b>4</b>		
	нормальная		<b>5</b>		
2.2.	<b>Интерес к занятиям в детском объединении</b>	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	<b>3</b>	тестирование
	интерес периодически поддерживается самим ребёнком		<b>4</b>		
	интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно		<b>5</b>		
<b>3</b>	<b>Поведенческие качества:</b>				
3.1.	<b>Конфликтность</b> (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	<b>0</b>	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	<b>4</b>	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	<b>5</b>	
3.2.	<b>Тип сотрудничества</b> (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	<b>0</b>	наблюдение
			участвует при побуждении извне	<b>4</b>	
			инициативен в общих делах	<b>5</b>	



