

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. КРАСНЫЙ ЯР МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр



С. Н. Жаднова

«30» 06 2021 г.

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30 06 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Спортивное ориентирование»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 2 года (252 часа)

Составитель: Ермилина И.В., методист

Красный Яр, 2021 г.

### **Краткая аннотация**

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Спортивное ориентирование»** физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения (объём 252 учебных часа, 126 часов в год), каждый из которых разделён на 3 тематических модуля. Программа имеет здоровьесберегающий характер, нацелена на овладение навыками такого доступного для обучающихся вида спорта как «спортивное ориентирование», а также на овладение знаниями в области здорового образа жизни и навыками работы со специальным оборудованием.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, предназначена для обучающихся младшего и среднего школьного возраста, желающих познакомиться с основами спортивного туризма. Программа представляет собой набор учебных тем, постепенно вводящих в сферу спорта, туризма и здорового досуга, а также знакомит с профессиями инструктора (тренера), альпиниста, спасателя, судьи спортивных соревнований.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Спортивное ориентирование»** является разноуровневой модульной модифицированной программой, по направленности физкультурно-спортивной, двухлетней по срокам обучения.

Возраст обучающихся – 8 - 17 лет.

Программа **«Спортивное ориентирование»** 1-го года обучения по уровню сложности является ознакомительной, рассчитана на 126 учебных часов (3,5 часа в неделю) и включает в себя 3 модуля, каждый из которых, в свою очередь, предусматривает 3 уровня освоения материала. По программе 1-го года обучения могут заниматься дети младшего и среднего школьного возраста 8 – 12 лет, которые в доступной и интересной форме познакомятся с основами спортивного ориентирования и простейшими способами преодоления природных препятствий, а также получат первоначальные навыки в подготовке спортивных соревнований и разовьют творческий потенциал. На обучение принимаются дети независимо от уровня физической подготовки, владения навыками спортивного туризма и уровня общего развития, но с допуском детского врача. Для детей с ОВЗ некоторых категорий при наличии допуска врача возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту, предусматривающему индивидуальный объём и темп освоения программы.

Обучающиеся выполняют несложные специальные физические упражнения, осваивают технику и тактику спортивного ориентирования, готовятся и принимают участие в различных акциях, праздниках, а также участвуют в соревнованиях учрежденческого и муниципального и регионального уровня. Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников среднего и старшего возраста в объединениях спортивной направленности по предметам спортивный туризм и спортивное ориентирование.

Для школьников 12 - 17 лет, проявивших стойкий интерес к спортивному ориентированию и желающих продолжить своё обучение в этом направлении, предлагается продолжение образования на основе 2-ой части программы, уже базового уровня.

Программа **«Спортивное ориентирование»** 2-го года обучения базового уровня сложности также рассчитана на 126 учебных часов (3,5 часа в неделю) и включает в себя 3 модуля, каждый из которых, в свою очередь, предусматривает 3 уровня освоения материала. Программа предусматривает более глубокое погружение обучающихся в спортивное ориентирование, в том числе, в работу по организации и проведению спортивных соревнований.

По разноуровневой модульной программе «Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности 2-го года обучения (базового уровня сложности) могут заниматься дети среднего и старшего школьного возраста, имеющие хорошую физическую подготовку и владеющие навыками в области спортивного ориентирования и спортивного туризма среднего и высокого уровня. Обучающиеся в доступной и интересной форме познакомятся с различными способами и технологиями укрепления своего здоровья и своей физической формы, ориентирования на местности и по картам, преодоления препятствий, организации и проведения спортивных соревнований, а также разовьют свои уже имеющиеся навыки в данном виде деятельности и творческий потенциал.

Обучающиеся по программе «Спортивное ориентирование» 2-го года обучения выполняют сложные физические упражнения, учатся преодолевать сложные дистанции, работают с различным специальным оборудованием, участвуют в соревнованиях и конкурсах различного уровня. Обучение по данной программе служит необходимой ступенью для последующего обучения школьников старшего возраста по программе продвинутого уровня в объединениях по спортивному ориентированию, спортивному туризму, а также по альпинизму, скалолазанию и спасательному делу.

В перспективе планируется добавить в программу 3-ий год обучения, а именно, курс «Экстремальное ориентирование на местности», предназначенный для школьников, заинтересовавшихся спортивным ориентированием и спортивным туризмом, профессиями инструктора (тренера), альпиниста, проводника, спасателя, судьи спортивных соревнований и желающих в дальнейшем получить допрофессиональную подготовку. Курс позволит учащимся в совершенстве овладеть методикой подготовки к соревнованиям и получить навыки всех видов спасательных работ. Занятия будут носить преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть будет проводиться в форме лекций и семинаров.

#### ***Нормативная база***

Нормативным основанием данной программы стали следующие документы:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Реализация содержания программ начального и учебно-тренировочного этапов туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности в строгом соответствии со следующими нормативными документами:

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 №293);

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений

дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и МО РФ);

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму;
- Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся (Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.);
- Регламент проведения соревнований по спортивному туризму: дисциплины – маршрут – пешеходный, дистанция – пешеходная, спасработы, ориентирование;

При составлении программы использовалось несколько фактически во многом схожих программ по туризму. В основу данной модифицированной программы легли дополнительные общеобразовательные программы

- Клёнова В.М. Пешеходный туризм. Самара, 1997. Программа содержит нормативы по физической подготовке для обучающихся;

- Смирнова Д.В. «Спортивный туризм» (Сборник «Программы для системы дополнительного образования детей». Смирнов Д.В. Спортивный туризм (туристское многоборье). М., «Советский спорт», 2001;

- Дрогова И.А. Юные туристы – спасатели. М., ЦДЮТК, 2000. - Программа содержит раздел «Специальная подготовка», включающий правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, в экстремальных ситуациях криминогенного и аварийного характера на транспорте, способы защиты от их последствий, правила выживания в условиях автономного существования, основы организации и безопасного проведения спасательных работ, использование средств защиты, связи и сигналов, правовые основы спасательной деятельности, а также список специальной литературы по основам спасательных работ;

- Константинова Ю.С. Туристы – проводники. Юные судьи туристских соревнований. М., ЦДЮТК, 2001. Программа предусматривает допрофессиональную подготовку обучающихся.

*Актуальность данной программы* заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в **Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года** от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению.

С 1 января 2021 года в России стартовала реализация федерального проекта **«Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»**. Проект, основная цель которого - воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций путём вовлечения к 2025 году 25% граждан Российской Федерации в систему патриотического воспитания, предусматривает усиление воспитательной компоненты в учебной и учебно-методической литературе, на уроках и во внеучебной деятельности.

Данная программа обеспечивает всем обучающимся возможность занятий спортивным ориентированием независимо от способностей и уровня общего развития (принимаются на обучение имеющие основные навыки, творческие способности и желание развиваться, а также с полным отсутствием навыков). Обучаясь по данной программе, воспитанники могут приобрести как первоначальные, основные, так и

углублённые знания и умения по данному виду деятельности, навыки коллективной и самостоятельной работы в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями.

Актуальность разработки данной программы обусловлена также тем, что ***физическое, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание учащихся сегодня является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.***

Данная образовательная программа практико-ориентированная, предпрофильная, она даёт представление обучающимся о специфике вида спорта «Спортивное ориентирование», об использовании специального оборудования, о применении приобретаемых навыков в жизненных ситуациях, в будущих профессиях.

***Новизна*** данной программы состоит в том, что данная программа ставит перед обучающимися новые стратегические цели:

- Овладение информационным полем физкультурно-спортивной направленности;
- Приобретение опыта осуществления деятельности в области ориентирования на местности;
- Овладение навыком рефлексии деятельности в данной области деятельности;
- Развитие способностей к построению коммуникаций и коопераций через подготовку, и проведение спортивных соревнований.

***Новизна*** данной программы также состоит в том, что по форме организации образовательного процесса она ***является модульной.*** Программа каждого года обучения состоит из 3-х модулей.

Программа 1-го и 2-го годов обучения состоит из 3 модулей каждая.

Программа строится так, что каждый модуль посвящён отдельной проблематике и соответствующим технологиям в сфере спортивного ориентирования. Модули отражают ту или иную актуальную для интересов ребёнка тематику, *посвящены различным ступеням и масштабам подготовки по данному виду спорта.*

Таким образом, модульное построение программы даёт возможность организовать постепенное (поэтапное) погружение в сложно и, самое главное, интересно организованное для детей содержание.

Также новизна (уникальность) программы заключается в ***блочном-модульном методе подачи материала (каждый модуль разделён на блоки, включающие большие темы и разделы)***, конвергенции разных направлений деятельности, таких как спортивное ориентирование, спортивный туризм, пешеходный туризм, альпинизм, спасательные работы, залинг, основы медицинских знаний, основы безопасной жизнедеятельности, подготовка и проведение соревнований и создание мультимедийных презентаций, используемых инновационных технологий, ***связанных с освоением дистанционных форм работы.***

Модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе или другим дисциплинам, в частности, краеведческому туризму, спортивному туризму; альпинизму, спасательным работам. Обучающиеся могут освоить полностью программу ознакомительного, а затем базового уровня, совершать несложные категорийные походы, в случае успешного участия в соревнованиях – отобраться в сборную команду районного или регионального уровня и там продолжать свою подготовку, затем выйти на базовый и продвинутый уровень подготовки.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её **разноуровневости**, как в общем содержании (каждый последующий модуль и год обучения программа усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа сложноструктурированная, т.е. при проектировании данной разноуровневой программы использованы линейный и параллельный подходы:

- программа предусматривает 2 (в перспективе 3) года обучения, усложняясь на каждом этапе или году обучения (в двухлетней программе сохраняется линейный подход к разноуровневости);
- программа имеет модульную структуру, на каждом году (этапе) обучения предусматривает 3 относительно самостоятельных модуля;
- в каждом модуле (этапе) обучения происходит «расслоение» задач и, соответственно, предполагаемых результатов обучения в зависимости от уровня освоения программы, усложнение учебного плана.

Уровневый подход основывается на особенностях обучающихся, выявленных на основе входной диагностики (возрастных, социальных, психофизических, интеллектуальных).

Чтобы не путать названия уровней сложности программы при линейном и сложноструктурированном подходе, **считаем целесообразным разделить понятия и условиться о следующем.**

Программа 1 года обучения относится к **ознакомительному** уровню, программа 2 (3) года обучения – к **базовому**, программа 4, 5 и т.д. годов обучения относится к **продвинутому** уровню сложности (сохраняются названия уровней программ, утверждённых и прошедших рецензирование в 2019 - 2020 учебном году).

В программе *внутри одного года обучения в каждом модуле* определены 3 уровня сложности: **стартовый** (начальный), **основной** (общий) и **углубленный**.

Внедрение разноуровневости, которая определяет вариативное структурирование содержания исходя из возможностей и запросов обучающихся, позволяет реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности, а педагогу уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание на работе с различными категориями детей. Разноуровневость позволяет увеличить охват и доступность данных программ.

Разноуровневые программы призваны «обеспечивать выравнивание доступности дополнительного образования для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями».

На вводном (обязательном для всех модулей) занятии обязательно в практической части осуществляется входная педагогическая диагностика как для определения уровня мотивации и интересов детей, так и для определения уровня владения предметными ЗУН, по итогам которой выявляются уровни освоения содержания для каждого обучающегося:

- 1 уровень - стартовый (начальный), предусматривается помощь и коррекция педагога.
- 2 уровень - основной (базовый), самостоятельная работа, педагог консультирует.
- 3 уровень – углублённый, самостоятельная работа, педагог оценивает, возможна коллективная оценка.

На последующих занятиях задания уже дифференцируются в зависимости от уровня, определённого для каждого обучающегося.

Во всех темах, связанных с практической деятельностью, обязательно есть уровневая дифференциация.

**Отличительной особенностью** программы является также то, что программа имеет **собственную матрицу**, изначальную структуру программы, определяющую все последующие её характеристики и компоненты, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Матрица наложена на каждый модуль программы и включает описание по каждому уровню сложности следующих аспектов: *целеполагание, специфика учебной*

деятельности, диагностика, формы и методы работы, прогнозируемая результативность обучения по программе.

**Педагогическая целесообразность** и необходимость уровневого подхода в том, что коллектив творческого объединения является разновозрастным, в нём могут быть обучающиеся с ОВЗ и находящиеся в ТЖС. Педагогические приёмы, формы, средства и методы образовательной деятельности, которые используются при разноуровневом подходе, позволят педагогу достичь поставленных цели и задач программы.

**Воспитательный потенциал программы** состоит в том, что применяемые интерактивные формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, коллективную работу и побудить их к осознанному овладению практическими приёмами работы в области спортивного ориентирования. Важным аспектом воспитательного потенциала программы является привитие интереса к спорту и здоровому образу жизни, к самостоятельной творческой работе, а также формирование физической и коммуникативной культуры. Обучение по программе представляет большие возможности для профессиональной ориентации воспитанников, вводя детей в мир таких профессий, как инструктор, альпинист, спасатель, судья спортивных соревнований.

Важный воспитательный эффект состоит в том, что обучающиеся активно овладевают коммуникативной культурой, учатся коллективизму, взаимопомощи и ответственности. Сотрудничество и ответственность за общее дело становятся необходимостью, ведь на обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки и общего развития. Также наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование дифференцированного подхода при выборе методов и форм, а также выстраивание индивидуальных образовательных траекторий для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ, дети с особенностями психофизического развития и др.).

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 8 - 17 лет. Группы комплектуются по возрастному принципу: 8 – 10, 11 – 13, 14 – 17 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 2 года, объём – 252 часа (126 часов в год, 3 модуля по 42 часа каждый).

**Режим занятий** – 3,5 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа в группе).

**Форма обучения** – очная.

**Наполняемость учебных групп** составляет 12 - 15 человек.

**Целеполагание**

**Цель программы:**

Создание условий для творческого самовыражения, развития и самореализации обучающихся, стимулирующего здоровьесберегающую деятельность, дальнейшее совершенствование мастерства в области спортивного ориентирования и определяющего выбор будущей профессии.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

**Обучающие задачи**

**Стартовый (начальный) уровень:**

- познакомить обучающихся с основными понятиями и оборудованием, используемыми в спортивном ориентировании;
- познакомить с различными видами спортивной деятельности, включая

ориентирование на местности и по карте, преодоление несложных природных препятствий и участие в соревнованиях в классе начинающих;

- познакомить с основами безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;

- обучить основам техники безопасности и основным приёмам работы с оборудованием, позволяющим организовать страховку;

- сформировать начальные навыки физической самоподготовки и участия в соревнованиях по различным видам ориентирования и туризма.

***Основной (общий) уровень:***

- обучить основным терминам и технологиям спортивной и туристической деятельности;

- познакомить с правилами безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;

- сформировать систему базовых знаний, умений и навыков в области спортивного ориентирования и туризма, позволяющих преодолевать препятствия средней сложности и участвовать в соревнованиях;

- овладеть базовыми навыками работы с оборудованием, позволяющим организовать страховку и соблюдать технику безопасности.

***Углубленный уровень:***

- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области спортивного ориентирования и туризма, работы с оборудованием, позволяющим организовать страховку и соблюдать технику безопасности при преодолении препятствий и проведении соревнований;

- обучить свободному использованию различных приёмов, техник и оборудования по преодолению препятствий;

- обучить основам рационального использования специального оборудования, материалов и инструментов;

- сформировать навыки подготовки и проведения спортивных соревнований самого широкого спектра (по общефизической подготовке, туризму, ориентированию и др.).

**Развивающие задачи**

***Стартовый (начальный) уровень:***

- развить начальные навыки самообслуживания;

- развить начальные навыки контроля своих учебных действий;

- способствовать развитию творческих способностей каждого ребёнка на основе лично-ориентированного подхода;

- развить эмоционально-чувственную сферу ребёнка (чувства любви к Родине, к спорту, стремления к дружбе и взаимовыручке).

***Основной (общий) уровень:***

- развить чувство патриотизма, эмоциональное восприятие окружающего мира и действительности;

- развивать творческую активность детей путём создания собственных упражнений, сценариев тренировок и соревнований на основе повтора, вариации, импровизации.

***Углубленный уровень:***

- развивать самостоятельность, креативность, пространственное мышление;

- развивать способность к эксперименту, к планированию своих действий в процессе реализации творческого замысла;



- способствовать профессиональному самоопределению обучающихся путём выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

### **Воспитательные задачи:**

#### ***Стартовый (начальный) уровень:***

- способствовать социальной адаптации детей;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца;
- развивать у детей интерес к спорту, здоровому образу жизни, познанию и творчеству;
- воспитать эмоциональную отзывчивость к людям.

#### ***Основной (общий) уровень:***

- повысить мотивацию к самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формировать культуру взаимоотношений;
- способствовать формированию готовности вести активный и здоровый образ жизни.

#### ***Углубленный уровень:***

- способствовать формированию у детей национальной идентичности;
- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации средствами общефизической и спортивной подготовки, участия в спортивных походах и соревнованиях различной сложности;
- поддерживать у детей интерес к здоровому образу жизни, спорту, к профессиям тренера-инструктора, альпиниста, спасателя.

*Подробнее цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле программы.*

### ***Применяемые формы, методы и технологии***

*В процессе занятий педагогом используются следующие технологии:*

- 1. Структурно-логические** – поэтапная постановка различных задач перед воспитанниками, их диагностика и оценка;
- 2. Игровые** – решение различных образовательных задач через применение игровых форм проведения занятий;
- 3. Компьютерные** – стимулирование воспитанников к освоению компьютерных технологий в ходе процесса обучения;
- 4. Диалоговые** - расширение пространства сотрудничества различного уровня в ходе решения различных типовых задач;
- 5. Тренинговые** – постоянная отработка алгоритмов действий для решения различных типовых задач;
- 6. Здоровьесберегающие** - здоровьесберегающая деятельность реализуется через создание безопасных материально технических условий; включение в занятие динамических пауз, периодической смены деятельности обучающихся; контроль соблюдения обучающимися правил работы на ПК; через создание благоприятного психологического климата в учебной группе в целом. **Здоровьесберегающие технологии** носят обязательный характер.

### ***Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:***

Стартовый	Основной	Углубленный
– метод показа и демонстрации	– репродуктивный метод	– частично-поисковый, эвристический,

		исследовательский
– словесный метод (объяснительно-иллюстративный)	– метод развития – самостоятельности (частично-поисковый)	– метод развития творческого сознания
– одновременная работа со всей группой	– метод работы по индивидуальному образовательному маршруту	– метод работы по индивидуальному образовательному маршруту
– метод игровой ситуации	– метод проектов	– метод проектов
–	– самоподготовка	– самоподготовка
–	–	– метод наставничества

**Формы организации деятельности:** групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Стартовый	Основной	Углубленный
фронтальная	в малых группах	индивидуальная

### **Формы и методы диагностики**

Используется современная *система оценочных средств, применяются разнообразные методы диагностики индивидуальных особенностей и достижений учащегося.*

В данной пояснительной записке мы даём обобщенный вариант описания форм и методов диагностики, конкретный – в учебно-тематическом плане или в описании содержания программы каждого модуля. Инструментарий дается в приложениях к программе.

### **Ожидаемые результаты**

Включают в себя три группы параметров (предметные, метапредметные и личностные результаты).

**Предметные результаты.** Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле

Личностные и метапредметные результаты являются общими ко всей программе (с градацией только по годам обучения). Метапредметные результаты достаточно универсальны, т.е. формируются независимо от области деятельности и от уровня, на котором ребёнок осваивает программу. Они отличаются только исходя из индивидуальных, возрастных особенностей, и особенностей здоровья ребенка. Личностные (воспитательные) результаты едины для всех детей одной возрастной группы.

### **Метапредметные, личностные, регулятивные и коммуникативные результаты:**

	<i>Стартовый</i>	<i>Основной</i>	<i>Углубленный</i>
Метапредметные	- проявление навыка самообслуживания; - умение эмоционально воспринимать действительность; – проявление способности контролировать свои учебные действия;	- умение контролировать учебные действия; - проявление креативности (фантазии, вкуса; – участие в совместном с педагогом планировании деятельности	- способность экспериментировать в процессе творчества; - проявление фантазии и эстетического вкуса; - умение самостоятельно планировать свою деятельность

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно высокий уровень адаптированности детей;</li> <li>- проявление терпения, усидчивости, трудолюбия, аккуратности, умения доводить до конца начатое дело;</li> <li>- проявление интереса к познанию, к физкультуре и спорту, к ЗОЖ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие устойчивой мотивации к познанию и творчеству;</li> <li>- сформированность культуры взаимоотношений;</li> <li>- проявление устойчивого интереса к познанию, к занятиям физкультурой и спортом, к активному здоровому образу жизни;</li> <li>- достижение устойчивого результата в общефизической и специальной спортивной подготовке;</li> <li>- выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов на соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие устойчивой мотивации к самореализации и творчеству;</li> <li>- проявление элементов экономического мировоззрения;</li> <li>- проявление устойчивого интереса к познанию;</li> <li>- осознание гражданской, национальной идентичности;</li> <li>- сформировано умение добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;</li> <li>- сформировано умение конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>- сформировано умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;</li> <li>- сформировано умение самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;</li> <li>- сформирован навык вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок;</li> <li>- сформирована готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей</li> </ul>	- -
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; сформировано умение сотрудничать с одноклассниками</li> <li>приходить к общему решению в совместной работе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;</li> <li>- сформировано умение находить выходы из спорных ситуаций</li> </ul>	- -

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за период обучения обучающиеся овладеют основами физкультурно-спортивной и туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области спортивного ориентирования, спортивного, пешеходного и краеведческого туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

Об эффективности программы можно судить по результатам участия обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью и в

квалификационных походах. Успешное выступление на областных соревнованиях, выполнение и подтверждение спортивных разрядов, выполнение спортсменами личных и командных нормативов является объективной формой оценки результативности.

*Контроль результативности*

При определении результативности освоения программных требований используются следующие виды контроля - текущий и итоговый. Текущий контроль предполагает оценку знаний и умений воспитанников в течение года в форме соревнований, совершения маршрутов, проведения семинаров. Итоговый контроль включает в себя участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Система контроля и зачётные требования*

Промежуточная и итоговая аттестация включают следующие этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного ориентирования;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений;
- Оценка результатов участия в соревнованиях.

Итогом реализации программы является получение спортивного разряда (не ниже 2). Воспитанник должен хорошо представлять себе правила тактики и техники в направлениях спортивного ориентирования и спортивного туризма, уметь организовать мероприятия по спортивному ориентированию в разное время года, по лыжнорму и пешеходному туризму, на пешеходных дистанциях и пешеходных маршрутах.

**Критерии и формы подведения итогов** представлены в матрицах каждого модуля.

**Формы контроля качества образовательного процесса и подведения итогов:** тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, презентация, конкурс, соревнование.

Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:

- *Входной контроль* – собеседование, анкетирование;
- *Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, опросы с элементами викторины, конкурсные мероприятия, контрольные задания, предметное тестирование.
- *Периодический* – проверка степени усвоения материала за определенный период: по каждому модулю.
- *Итоговый (проводится в конце обучения по каждому модулю)* – основная форма подведения итогов обучения: выставки-презентации, а также игры-зачеты по заданной теме или по выбору.

**Междисциплинарные связи**

При организации учебного процесса и проведения занятий в рамках спортивно-туристической и туристско-краеведческой деятельности особое значение имеет физическая культура, привитие эколого-валеологических умений и навыков, основы безопасной жизнедеятельности, без которых невозможно проведение соревнований, походов, экспедиций.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	Спортивный туризм
	Пешеходный туризм
	Краеведение
	Основы безопасной жизнедеятельности
	Физическая культура
	Валеология
	Экология

## ***Условия реализации программы, ресурсное обеспечение***

Для достижения прогнозируемых в программе образовательных результатов используются следующие обеспечивающие компоненты:

**Организационное обеспечение:** установление систематического взаимодействия с различными общественными организациями схожего рода деятельности города, области и страны.

**Кадровое обеспечение:** руководитель объединения, педагог дополнительного образования.

Для более качественного и эффективного достижения результатов деятельности по освоению воспитанниками программы педагогу необходимо:

- повышение квалификации и педагогического мастерства на курсах разного уровня;
- участие в творческих, научно-практических семинарах разного уровня;
- встреча со специалистами разного уровня и разных направлений;
- разработка методических пособий, участие в экспериментальной работе.

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

- Учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, техническими средствами обучения, мультимедиа техникой, а также специальное освещение, приспособления, материалы, инструменты;

- Учебные, наглядные, цифровые пособия: инструкции по технике безопасности в походе, физико-географические карты мира, России и Самарской области, топографические карты, карты туристических маршрутов, отчёты о походах и экспедициях, аудио – видеоматериалы (диафильмы, презентации, видеофильмы и слайды), канцтовары, библиотека специальной литературы, иллюстративный материал в виде ксерокопий наиболее интересных планов, чертежей и рисунков из специальной литературы.

*Стартовый уровень:* спортивный инвентарь, телевизор, видеоплеер.

*Основной уровень:* туристский инвентарь, компьютер, проектор, экран.

*Углубленный уровень:* ноутбук, специализированные компьютерные программы.

Для проведения практических занятий потребуется следующее оборудование:

- чертежные и измерительные приборы для обучения методам зарисовок карт, схем и планов, компас, рулетка для проведения практических занятий на местности; спортивное и туристическое снаряжение (мячи, карабины, обвязки и др.);

- оборудование для проведения походов (палатки, верёвки, костровое оборудование и посуда, спальные мешки, коврики, походные столы и стулья, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, планшеты, бинокли);

- аптечка; плакаты и инструкции по правилам оказания первой помощи пострадавшим; санитарная сумка (полностью оснащенная): бинты 5x10 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.), бинты 7x14 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.), жгут резиновый (1 шт.) шины (2 шт.), марлевые салфетки (1 уп.), ножницы (1 шт.), косынка (1 шт.).

### ***Учебно-методическое и дидактическое обеспечение***

#### ***Методическое обеспечение программы***

1. Методические рекомендации к программе;

2. Календарно-тематическое планирование (КТП);

3. Методические разработки:

- тем занятий по каждому разделу,
- развивающих игр,
- специальных упражнений,
- проведения различных диагностик учащихся,

- сценариев конкурсных, досуговых, воспитательных мероприятий и др.
- 2. Наглядные пособия (ручная, печатная, цифровая продукция и др.):
  - тематические коллекции эскизов, рисунков,
  - видеофильмы, презентации, музыкальные сборники и др. пособия на ИТ-носителях,
  - раздаточный материал: инструкции по технике безопасности в походе, физико-географические карты мира, России и Самарской области, топографические карты, карты туристических маршрутов, отчёты о походах и экспедициях, карточки с тестами, контрольными вопросами, ситуационными заданиями и др.
- 3. КИМы: типовые и индивидуальные задания и упражнения, проверочные тесты, контрольные вопросы и задания, зачётные работы.
- 4. Учебное и вспомогательное оборудование.
- 5. Учебная и методическая литература, библиотека специальной литературы.
- 6. Электронные образовательные ресурсы (с навигацией).
- 7. Словарь используемых терминов и понятий.
- 8. Другое.

Учебно-методические и дидактические материалы:

- учебно-методические пособия для педагогов (рекомендации, методические руководства);
- библиотечка краеведческой литературы;
- учебные пособия для детей по освоению программ;
- раздаточные материалы, карточки с творческими заданиями и тестами,
- аудио-видео средства;
- сборники образовательных задач, заданий и т.п.;
- аннотированные указатели, справочники, альбомы, словари и т.д.;
- аналитический материал с графиками, схемами, диаграммами;
- компьютерные средства.

Планы-конспекты открытых занятий;

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (альбомы, карты, стенды, информация для родителей, картотека краеведческих проектов).

Видео – материалы по темам: «Самарский край», «Памятники истории Самарского края».

Комплект контрольных вопросов, тестов, заданий.

***Диагностические материалы***

*Предметные тесты на выявление уровня знаний даны по каждому модулю.*

*Тест на определение самооценки М. Куна.*

*Адаптированная методика диагностики личностного роста школьников (Д.В.Григорьев, И.В.Степанова, П.В.Степанов).*

Материально-техническое обеспечение программы

Минимально необходимый перечень помещений, специализированных кабинетов:

1. Спортивные сооружения, место проведения тренировочных занятий (спортзал, спортплощадка, полигон), соответствующее правилам проведения спортивных соревнований.
2. Помещения для работы со специализированными материалами (учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, техническими средствами обучения, мультимедиа техникой, а также специальное освещение, приспособления, материалы, инструменты; музей или выставочный зал, фонотека, видеотека, фильмотека и другие).
3. Раздевалки, душевые для обучающихся и педагогов.

Туристское и специальное групповое снаряжение:

1. Палатки – 15 шт.,
2. Спальные мешки и коврики – по 30 шт.,

3. Костровое оборудование и посуда (котлы, бачки, чайники и др.) – не менее 6 шт.,
4. Тент - не менее 6 шт.,
5. Аптечка,
6. Ремнабор: верёвки, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, гвозди, клей и т.д.
7. Специальное оборудование: компасы, навигаторы, планшеты, бинокли, рулетки, канцтовары для проведения практических занятий на местности, фотоаппараты;

Специальное индивидуальное снаряжение:

1. Индивидуальная страховочная система – 15 шт.,
2. Перчатки из плотного материала – 15 пар,
3. Спусковое устройство – не менее 6 шт.,
4. Карабин – минимум 30 шт.,
5. Жумар - не менее 6 шт.,
6. Блокировка – 6 шт.,
7. Каска – 6 шт.

**Рекомендуемая литература и информационные ресурсы**

*Список федеральных документов*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75) <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201409080007?index=1&rangeSize=1>
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>
4. Приказ министерства просвещения РФ 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014>
5. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 годы (постановление Правительства РФ от 26.12. 2017 № 1642). <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201712290016>
6. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на 2021 – 2024 гг. в рамках национального проекта «Образование» [http://cpvrb.ru/images/patriot/pdf/fp\\_patrioticheskoe\\_vospitanie\\_grazhdan\\_rf.pdf](http://cpvrb.ru/images/patriot/pdf/fp_patrioticheskoe_vospitanie_grazhdan_rf.pdf)
7. Национальный проект «Образование» <https://edu.gov.ru/national-project/about/>

*Список информационно-справочных ресурсов сети Интернет. Сайты с нормативными документами и методическими материалами:*

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
- <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ
- <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
- <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты
- <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
- <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»
- <http://www.citforum.ru/> - центр информационных технологий МГУ, содержит “море аналитической информации” по тематике курса
- <http://www.rambler.ru/> - отечественная поисковая система Рамблер

<http://www.ru/> - русскоязычная информационная система/индекс ресурсов

Официальный сайт администрации м.р. Красноярский <https://kryaradm.ru/krasnoyarskij-rajon/vizitnaya-kartochka>.

Официальный сайт администрации ГО Самара: <http://www.city.samara.ru>

Официальный сайт администрации Самарской области: <http://www.adm.samara.ru>

Официальный сайт Самарской епархии: <http://www.samara.orthodoxy.ru>

Официальный сайт СОИКМ им. П.В. Алабина: <http://www.alabin.ru>

Персональный сайт Г.В. Алексушина: <http://www.alexushin.ru>

Электронная версия журнала «Самарская Лука»: <http://www.samluka.ru> .

### Информационное обеспечение программы

Сайты с нормативными документами и методическими материалами:

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал

<http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования

<http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты

<http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании

<http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».

### Список литературы для учащихся:

1. Бубнов В.Г., Каташинский Н.В. Атлас первой помощи.
2. Воловик В.Т. Академия выживания. М., 1996.
3. Выживание в экстремальных условиях. М. ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гоголева М.И. Основы Медицинских знаний учащихся. М. , 1990.
5. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.. 1990.
6. Лукьянов П.Л. Лыжные спортивные походы. М., 1988
7. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976
8. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. М., 1989.
9. Полат Е.С. «Новые педагогические и информационные технологии в системе образования», М., 2000
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.
11. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., 1983.
12. Энциклопедия туриста. М., 1993.
13. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы»  
[http://www.ed.gov.ru/junior/new\\_version/gragd\\_patr\\_vospit\\_molod/gosprog/](http://www.ed.gov.ru/junior/new_version/gragd_patr_vospit_molod/gosprog/)

### Литература для педагога:

#### Основы ориентирования

1. Дрогав И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 2010.
2. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 2010.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 2004.
4. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 2010.
5. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993
6. Штюмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2005.



### К разделу “Физическая подготовка”

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 2009.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 2002.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 2003.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. –М.: Фис, 2001.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 2000.
6. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 2001.
7. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 2005.
8. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 2006.
9. Петерсан Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. - М.: Фис, 2001.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 2006.
11. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
12. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 2009.
13. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 2002.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

### **«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

#### **Ознакомительный уровень, 1 год обучения (126 часов)**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы спортивного ориентирования для начинающих	42	6	30
2.	Первая ступень умений ориентировщика	42	6	30
3.	Вторая ступень умений ориентировщика	42	6	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>

#### **Модуль 1. «Основы спортивного ориентирования для начинающих»**

**Цель:** Формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области основ спортивного ориентирования и практических навыков безопасного нахождения в природной среде, приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, приобщение школьников младшего и среднего возраста к здоровому образу жизни, спорту и туризму.

Уровни освоения	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
-----------------	---------------	--------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Стартовый (начальный)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать систему знаний о спортивном ориентировании;</li> <li>- сформировать первоначальные навыки в преодолении препятствий.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к туризму, к занятиям спортивным ориентированием;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства сопереживания, ответственности, патриотизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить самостоятельность и аккуратность;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	<p><b>Предметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о спортивном ориентировании и как области деятельности и специальной терминологии;</li> </ul> <p>сформированы первоначальные навыки в области спортивного ориентирования</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о спортивном ориентировании и специальной терминологии;</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков в области спортивного ориентирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии развивающего обучения;</li> <li>- Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология.</li> <li>- Педагогика сотрудничества</li> </ul> <p>Методы: Одновременная работа со всей группой,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метод практического показа способностей, объяснительно-иллюстративный метод</li> </ul>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях учрежденческого уровня</p>
Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать систему знаний о спортивном ориентировании;</li> <li>- сформировать базовые навыки в преодолении препятствий.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту и ЗОЖ;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, сопереживания, ответственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить мотивацию к познанию и творчеству</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о спортивном ориентировании и специальной терминологии;</li> </ul> <p>сформированы базовые навыки в преодолении препятствий.</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о спортивном ориентировании и специальной терминологии;</li> <li>- уровень сформированности базовых навыков в преодолении препятствий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология развивающего обучения;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология;</li> <li>- Педагогика сотрудничества</li> </ul> <p>Методы: репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в районных соревнованиях</p>
Углубленный	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать систему знаний о спортивном ориентировании;</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие системы знаний о спортивном</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о спортивном ориентировании</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии развивающего обучения;</li> <li>- внутригрупповая</li> </ul>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-</p>

<p>- сформировать специальные навыки в преодолении препятствий и спасательных работах.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спортивному ориентированию;</p> <p>- формировать потребность в ЗОЖ;</p> <p>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</p> <p>- развить способность делать самостоятельный выбор;</p> <p>- развить мотивацию к творчеству, креативность.</p>	<p>ориентирован и и специальной терминологии; сформированы специальные навыки в преодолении препятствий и спасательных работах.</p>	<p>ии и специальной терминологии; - уровень сформированности специальных навыков в преодолении препятствий и спасательных работах.</p>	<p>дифференциация для организации обучения на разном уровне, личностно-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология.</p> <p>Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные</p>	<p>опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в областных соревнованиях</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

**Учебно-тематический план модуля «Основы спортивного ориентирования для начинающих»**

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	3	1	2	Тестирование на выявление уровня физической и спортивно-туристической подготовки, анкетирование: «Уровень мотивации к обучению», «Уровень развития креативности»
2.	Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	8	1	7	Экспресс-опрос. Выполнение практического задания
3.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	14	2	12	Участие в походе, соревновании
4.	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях	3	-	3	Игра-зачет. Презентация мини-проектов
	<b>ВСЕГО</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

## Содержание тем модуля «Основы спортивного ориентирования для начинающих»

### **Практическая подготовка (для всех тем модуля)**

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Просмотр фотографий, слайдов, видеофильмов.

### **Теоретическая подготовка**

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

**Тема 1.** Знакомство с ориентированием. Порядок и содержание работы по программе. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Краткий исторический обзор развития ориентирования в области, России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования.

**Тема 2.** Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

**Тема 3.** Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

**Тема 4.** Итоговое занятие. Участие в соревнованиях.

Теория: Слёты и соревнования. Разработка плана подготовки, маршрута на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Зачёт: Мини-поход. Поход выходного дня. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

*Практика:* Участие в соревнованиях. Презентации творческих мини-проектов.

*Дистанционно:*

Все уровни: 1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ) <https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>

2. Видеоролик «Соревнования в залах»: <https://www.youtube.com/watch?v=gUjEdn6D9wg>

3. Видеоролик «Тренировка в зале»: <https://www.youtube.com/watch?v=s9WMD0a5CVA>

4. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

Основной и углубленный уровни: 1. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=\\_U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=_U420vtyv_0)

2. Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику: <https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ><https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ>

3. Посмотреть учебный видеоролик «Первая помощь»: [https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222\\_456239109%2Fpl\\_-46250222](https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222_456239109%2Fpl_-46250222)

4. Переправа по бревну: [https://vk.com/club77803920?z=video-77803920\\_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl\\_wall\\_-77803920](https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall_-77803920), Вертикальный

маятник:

[https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb_rel_pause)

## **Модуль 2. Первая ступень умений ориентировщика**

**Цель модуля:** Сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортивным ориентированием и пройти первую ступень умений спортсмена-ориентировщика.

**Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- укрепить здоровье начинающих спортсменов с помощью разносторонней физической подготовки;
- заложить навыки понимания спортивной карты;
- заложить навыки пользования компасом;
- воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся.

**Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:**

- овладение первыми основами подготовки спортсмена-ориентировщика;
- заложено начало формирования базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям, приобретение опыта участия в маршрутах.

## **Система контроля и зачётные требования**

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения первой ступени умений ориентировщика;
- Оценка результатов участия в играх и соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы указаны в Приложении 1.*

**Цель:** Приобщение к занятиям спортивным ориентированием, формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области технических и тактических приёмов работы спортсмена-ориентировщика.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый (начальный)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать начальную систему знаний о технике и тактике ориентирования на местности и по карте;</li> <li>- продолжить формировать первоначальные навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма, ответственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	Предметные знания о ориентировании как области деятельности и специальной терминологии; сформированы первоначальные навыки в составлении проектов.	<i>Предметные:</i> - уровень знаний о ориентировании и специальной терминологии, - уровень сформированности первоначальных навыков в составлении проектов.	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>- Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</p> <p>- Личностно-ориентированная технология.</p> <p>- Педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы: Одновременная работа со всей группой, - Метод показа и демонстрации, Практического показа способов деятельности, - Словесные методы (объяснительно-иллюстративный метод)</p>	Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях учрежденческого уровня
Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о технике и тактике ориентирования;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить память, внимание,</li> </ul>	<i>Предметные:</i> - знания о ориентировании и специальной терминологии, сформированы базовые навыки в в составлении проектов.	<i>Предметные:</i> - уровень знаний о ориентировании и специальной терминологии, - уровень сформированности базовых навыков в в составлении проектов.	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Личностно-ориентированная технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества</p> <p>Методы репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)</p>	Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет участие в соревнованиях муниципального уровня

	воображение, мышление; - развить аккуратность и самостоятельность; - развить мотивацию к познанию и творчеству				
Углубленный	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о технике и тактике ориентирования;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся стойкого интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма, ответственности, гражданственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить способность делать самостоятельный выбор;</li> <li>- развить мотивацию к творчеству, креативность</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие системы знаний о ориентировании и специальной терминологии;</li> <li>- сформированы специальные навыки в составлении проектов.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о ориентировании и специальной терминологии;</li> <li>- уровень сформированности специальных навыков в составлении проектов.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне, лично-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология.</p> <p>Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдения, игровая, участие в соревнованиях областного уровня</p>

### Учебно-тематический план модуля «Первая ступень умений ориентировщика»

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка спортсмена-ориентировщика	3	1	2	Наблюдение, интерактивное тестирование
2.	Первая ступень умений ориентировщика. Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов. Составление комплекса упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Выполнение нормативов
4.	Участие в соревнованиях. Приём контрольных нормативов	12	2	10	Выполнение практической работы. Коллективный проект

5.	Итоговое занятие. Обобщение и повторение пройденного	3	-	3	Игра-зачет. Презентация мини-проектов
	<b>ВСЕГО</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

## Содержание тем модуля 2. Первая ступень умений ориентировщика

### *Практическая подготовка (для всех тем модуля)*

Все уровни: Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Просмотр фотографий, слайдов, видеofilmов.

### *Теоретическая подготовка*

**Тема 1.** Вводное занятие. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

*Дистанционно:* Все уровни: 1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ) <https://youtu.be/f3AGVn98tRQ> . 2. Занятие на платформе ZOOM.

*Основной и углубленный уровень:* [Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику:](https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ) <https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ>

**Тема 2.** Первая ступень умений ориентировщика.

*Понимание карты:*

- карта как модель местности, привыкание к лесу;



- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

*Линейное ориентирование:*

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;

- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным

Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения

высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-

вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка

номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды

КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

*Дистанционно:* Все уровни: 1. Занятие на платформе ZOOM. 2. СФП: Прыжковый

комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии

Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

*Основной и углубленный уровень:* 1. Взятие азимута

[https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)

2. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы:

[https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb_rel_pause),

[https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой

плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны

туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание

и опускание ног. Упражнения с партнером.

*Дистанционно:*

*Все уровни:* 1. Видеоролик «Соревнования в залах»:

<https://www.youtube.com/watch?v=gUjEdn6D9wg>

2. Видеоролик «Тренировка в зале»: <https://www.youtube.com/watch?v=s9WMD0a5CVA>

*Основной и углубленный уровень:* 1. Переправа по бревну:

[https://vk.com/club77803920?z=video-](https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall_-77803920)

[77803920\\_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl\\_wall\\_-77803920](https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall_-77803920)

2. Вертикальный маятник:

[https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb_rel_pause)

### **Тема 4. Участие в соревнованиях.**

Теория: Слёты и соревнования. Разработка плана подготовки, маршрута на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Зачёт: Мини-поход. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

*Практика:* Поход выходного дня.

*Основной и углубленный уровень:* Участие в соревнованиях. Презентации творческих мини-проектов.

*Дистанционно:* Все уровни: 1. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с

мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-](https://vk.com/video-39113741_456239556)

[39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

- Основной и углубленный уровень: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Первая помощь»: [https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222\\_456239109%2Fpl\\_-46250222](https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222_456239109%2Fpl_-46250222)  
 2. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)

- Углублённый уровень: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Туристские узлы»: <https://www.youtube.com/watch?v=41ISjAWuZwM>  
 2. Посмотреть видеоролик «Блокировка индивидуальной страховочной системы для спортивного туризма»: <https://www.youtube.com/watch?v=O4IJGYd3aM>  
 3. Навесная переправа: <https://www.youtube.com/watch?v=7FENhDsqEHw>  
 4. Переправа по бревну: [https://vk.com/club77803920?z=video-77803920\\_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl\\_wall\\_-77803920](https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall_-77803920)  
 5. Вертикальный маятник: [https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb_rel_pause)

### Модуль 3. «Вторая ступень умений ориентировщика. Техника и тактика спортивного ориентирования»

**Цель:** Приобщение к занятиям спортивным ориентированием, формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области технических и тактических приёмов работы спортсмена-ориентировщика.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый (начальный)	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать начальную систему знаний о технике и тактике ориентирования на местности и по карте;</li> <li>- продолжить формировать первоначальные навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма, ответственности.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	Предметные знания о ориентировании как области деятельности и специальной терминологии; сформированы первоначальные навыки в составлении проектов.	<i>Предметные:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о ориентировании и специально й терминологии,</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков в составлении проектов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии развивающего обучения;</li> <li>- Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология.</li> <li>- Педагогика сотрудничества.</li> </ul> <p>Методы:          Одновременная работа со всей группой,          - Метод показа и демонстрации, Практического показа способов деятельности,          - Словесные методы (объяснительно-иллюстративный метод)</p>	Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях учрежденческого уровня

Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о технике и тактике ориентирования;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить мотивацию к познанию и творчеству</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о ориентировании и специальной терминологии, сформированы базовые навыки в составлении проектов.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о ориентировании и специально терминологии,</li> <li>- уровень сформированности базовых навыков в составлении проектов.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения; Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества Методы репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога; Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс опрос, наблюдение, игра-зачет участие в соревнованиях муниципального уровня</p>
Углубленный	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о технике и тактике ориентирования;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки в составлении плана тренировок и тактике прохождения дистанции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся стойкого интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, коллективизма, ответственности, гражданственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить способность делать самостоятельный выбор;</li> <li>- развить мотивацию к творчеству, креативность</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие системы о знаний о ориентировании и специальной терминологии; сформированы специальные навыки в составлении проектов.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о ориентировании и специальной терминологии;</li> <li>- уровень сформированности специальных навыков в составлении проектов.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне, личностно-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология. Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях областного уровня</p>

**Учебно-тематический план модуля «Вторая ступень умений ориентировщика. Техника и тактика спортивного ориентирования»**

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка спортсмена-ориентировщика	3	1	2	Наблюдение, интерактивное тестирование
	Вторая ступень умений ориентировщика. Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов. Составление комплекса упражнений
	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Выполнение нормативов
	Участие в соревнованиях. Приём контрольных нормативов	12	2	10	Выполнение практической работы. Коллективный проект
	Итоговое занятие. Обобщение и повторение пройденного	3	-	3	Игра-зачет. Презентация мини-проектов
	<b>ВСЕГО</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

**Содержание тем модуля «Вторая ступень умений ориентировщика. Техника и тактика спортивного ориентирования»**

**Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Тема 1. Подготовка спортсмена-ориентировщика.** Основы общефизической и специальной подготовки.

*Практика:* Анкетирование. Инструктаж по ТБ. Интерактивное тестирование.

*Дистанционно:* 1. Основы спорта для начинающих:

[https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)

2. Посмотреть учебный видеоролик: <https://www.youtube.com/watch?v=p5n3DCh6Loc>

3. Снаряжение в велопоход: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>

**Тема 2. Вторая ступень умений ориентировщика. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсмена. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов на тренировках и соревнованиях.

*Практические занятия:*

Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

*Дистанционно:* 1. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: [https://vk.com/video-118007138\\_456239138](https://vk.com/video-118007138_456239138)

2. Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>

3. Комплекс на мышцы-стабилизаторы: [https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517\\_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl\\_wall\\_-121729517](https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517)

4. Пилатес с Татьяной Мендель: [https://vk.com/mendel\\_pendel?z=video-122813413\\_4562390](https://vk.com/mendel_pendel?z=video-122813413_4562390)

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка спортсмена-ориентировщика.**

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка. Нормативы.

*Практические занятия.* Все уровни: прохождение врачебного контроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Основной и углублённый уровень: ведение дневника самоконтроля.

*Дистанционно. Все уровни:* 1. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: [https://vk.com/video-118007138\\_456239138](https://vk.com/video-118007138_456239138)

2. Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>

3. Комплекс на мышцы-стабилизаторы: [https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517\\_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl\\_wall\\_-121729517](https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517)

Тестирование по теме «Правила ТБ и самостраховки на соревнованиях» (все уровни). Презентации мини-проектов (основной и углублённый уровни).

### **Тема 4. Участие в соревнованиях. Приём контрольных нормативов.**

Теория: Разработка плана подготовки, маршрута на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Контрольные нормативы по спортивной подготовке, по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

*Практика:* 1. Участие в соревнованиях (все уровни). Разработка личного маршрута (основной и углублённый уровни).

2. Приём контрольных нормативов. Сдача теоретических и практических технических (тактических) зачётов по туристскому многоборью и ориентированию на местности (все уровни).

3. Презентации мини-проектов (основной и углублённый уровни).

*Дистанционно:*

Все уровни: 1. ОФП - Разминка 15 мин сделать по 15 повторений каждого упражнения из видео: [https://vk.com/video-147374519\\_456239101](https://vk.com/video-147374519_456239101)

Основной и углублённый уровни: 1. Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке [https://vk.com/club17056133?w=app5671337\\_-7187499](https://vk.com/club17056133?w=app5671337_-7187499)

2. Выполнить в рабочей тетради задания на стр. 8 - 13: [https://vk.com/doc81628439\\_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1](https://vk.com/doc81628439_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1)

### **Тема 5. Итоговое занятие. Обобщение и повторение пройденного.**

*Практика:* 1. Тестирование по теме «Подготовка к соревнованиям» (все уровни). 2. Презентации мини-проектов «Разработка личного маршрута» (основной и углублённый уровни).

*Дистанционно:* 1. Тестирование по теме «Подготовка к соревнованиям» (все уровни). 2. Презентации мини-проектов (основной и углублённый уровни). 3. Посмотреть презентацию: <https://infourok.ru/prezentaciya-interaktivnaya-karta-krasnoyarskogo-rajona-4022690.html>, <https://myslide.ru/presentation/krasnoyarskij-rajonxAsamarskoj-oblasti>.

*Педагогический контроль и критерии оценивания итоговых результатов в Приложениях № 1, 2, 3 и 4.*

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Базовый уровень, 2-ой год обучения (126 часов)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Третья ступень умений ориентировщика	42	6	36
2	Четвёртая ступень умений ориентировщика	42	8	34
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Участие в соревнованиях	42	5	37
	<b>Всего часов</b>	<b>126</b>	<b>19</b>	<b>107</b>

**Модуль 1. Третья ступень умений ориентировщика**

**Цель:** Формирование у детей и подростков теоретических знаний и практических навыков по основам общефизической и специальной подготовки, безопасного нахождения в природной среде.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый (начальный)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать начальную систему знаний об основах подготовки;</li> <li>- продолжить формировать первоначальные навыки по подготовке к походам и соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить память, внимание, мышление;</li> <li>- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	<p><b>Предметные знания о спортивном ориентировании как области деятельности и специальной терминологии;</b></p> <p><b>сформированы первоначальные навыки по подготовке к походам и соревнованиям.</b></p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о спортивном ориентировании и специальной терминологии,</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков по подготовке к походам и соревнованиям.</li> </ul>	<p><b>Технологии развивающего обучения;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология.</li> <li>- Педагогика сотрудничества.</li> </ul> <p><b>Методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одновременная работа со всей группой,</li> <li>- Метод показа и демонстрации,</li> <li>- Практического показа способов деятельности,</li> <li>- Словесные методы (объяснительно-иллюстративный метод)</li> </ul>	<p><b>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в походе, соревнованиях</b></p> <p><b>учрежденческого уровня</b></p>
Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о технике и тактике</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о технике и</li> </ul>	<p><b>Технологии</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Технология развивающего обучения;</li> </ul>	<p><b>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос,</b></p>

	<p>систему знаний о технике и тактике спортивного ориентирования;</p> <p>- продолжить формировать базовые навыки по подготовке к походам и соревнованиям.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту;</p> <p>- формировать потребность в ЗОЖ;</p> <p>- способствовать развитию чувства патриотизма и коллективизма.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>- развить способность организовывать и контролировать свои учебные действия;</p> <p>- развить аккуратность и самостоятельность;</p> <p>- развить память, внимание, мышление;</p> <p>- развить мотивацию к познанию и творчеству</p>	<p>спортивного ориентирования и специальной терминологии, сформированы базовые навыки по подготовке к походам и соревнованиям.</p>	<p>тактике спортивного ориентирования и специальной терминологии,</p> <p>- уровень сформированности базовых навыков по подготовке к походам и соревнованиям.</p>	<p>Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества</p> <p>Методы репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)</p>	<p>наблюдение, игра-зачет, участие в походе, соревнованиях районного уровня</p>
Углублённый	<p><b>Обучающие:</b></p> <p>- обучить специальной терминологии;</p> <p>- сформировать базовую систему знаний о технике и тактике спортивного ориентирования;</p> <p>- сформировать специальные навыки по технике и тактике спортивного ориентирования.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту;</p> <p>- формировать потребность в ЗОЖ;</p> <p>- способствовать развитию чувства патриотизма, коллективизма, ответственности, гражданственности.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>- развить способность организовывать и контролировать свои учебные действия;</p> <p>- развить способность делать самостоятельный</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <p>- наличие системы знаний о технике и тактике спортивного ориентирования и специальной терминологии; сформированы специальные навыки по технике и тактике спортивного ориентирования.</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <p>- уровень знаний о технике и тактике спортивного ориентирования и специальной терминологии;</p> <p>- уровень сформированности специальных навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.</p>	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне, личностно-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология.</p> <p>Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях различного уровня, получение спортивного разряда</p>

	выбор; - развить мотивацию к творчеству, креативность.				
--	-----------------------------------------------------------	--	--	--	--

### Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного ориентирования;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы по туризму указаны в Приложении 1.*

Специальные упражнения: прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъёмы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

### Учебно-тематический план модуля «Третья ступень умений ориентировщика»

№	Основные разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Порядок и содержание работы по программе	7	2	5
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	7	3	4
3.	Строение и функции человека. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Использование теоретических знаний в практике спортсмена	7	1	6
4.	Третья ступень умений ориентировщика. Слёты и соревнования	21	-	21
	Итого:	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

### Содержание модуля «Третья ступень умений ориентировщика»

#### *Практическая подготовка (для всех тем модуля)*

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.



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

Просмотр фотографий, слайдов, видеофильмов.

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Тема 1. Порядок и содержание работы по программе.** Краткий обзор развития ориентирования в области, России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### *Практическая подготовка:*

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

#### *Дистанционно:*

Все уровни: 1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ)  
<https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>

2. [Посмотреть фильм «Природа Самарского края»:](https://youtu.be/kqoxK7EHdhA) <https://youtu.be/kqoxK7EHdhA>

3. Занятие на платформе ZOOM.

**Тема 2.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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

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

#### *Практическая подготовка:*

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

#### *Дистанционно:*

Все уровни: 1. Занятие на платформе ZOOM.

2. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

Основной и углублённый уровни: 1. [Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику: https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ](https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ)

**Тема 3.** Строение и функции человека. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Использование теоретических знаний в практике спортсмена.

*Практическая подготовка:*

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

*Дистанционно:*

Все уровни: 1. Занятие на платформе ZOOM.

2. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

Основной и углублённый уровни: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Первая помощь»: [https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222\\_456239109%2Fpl\\_-46250222](https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222_456239109%2Fpl_-46250222)

**Тема 4.** Третья ступень умений ориентировщика.

Общая физическая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

*Понимание карты:*

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

*Линейное ориентирование:*

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным

Техническая подготовка. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Тактика прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактических действиях. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

### **Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Просмотр фотографий, слайдов, видеofilьмов.

*Дистанционно:*

Все уровни: 1. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)

2. Знакомство с интерактивной картой туристских маршрутов Красноярского района (все уровни).

Основной и углублённый уровни: 1. Подготовка доклада «Значение ориентирования в развитии личности (Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности).

2. Технические приемы:

[https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb_rel_pause),

[https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)

3. Просмотр видеороликов «Узлы»: <https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>

«Как бухтовать веревку»: [https://www.youtube.com/watch?v=9\\_QPBdISfeI](https://www.youtube.com/watch?v=9_QPBdISfeI).

«Жумар»: [https://www.youtube.com/watch?v=vqizdgiZ\\_rg](https://www.youtube.com/watch?v=vqizdgiZ_rg)

### **Походы, слёты и соревнования.**

Теория: Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

*Практика:* Участие в походах, слётах, соревнованиях (все уровни). Участие в соревнованиях районного и областного уровня (основной и углублённый уровни).

*Дистанционно.* Все уровни: 1. Посмотреть видеоролик «Турслет»:

<https://www.youtube.com/watch?v=ezdJJo0TEB8>

Основной и углублённый уровень: 1. Видеоролик «Соревнования в залах»:

<https://www.youtube.com/watch?v=gUjEdn6D9wg>

2. Видеоролик «Тренировка в зале»: <https://www.youtube.com/watch?v=s9WMD0a5CVA>

3. [Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму:](https://www.youtube.com/watch?v=Kt9ZJfS8flw)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kt9ZJfS8flw>

## **Модуль 2. Четвёртая ступень умений ориентировщика**

**Цель:** Формирование у детей и подростков теоретических знаний и базовых практических навыков ориентирования на местности и топографической подготовки.

**Цель модуля:** Закрепить у обучающихся интерес к занятиям спортивным ориентированием и пройти четвёртую ступень умений спортсмена-ориентировщика.

**Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- укрепить здоровье спортсменов с помощью разносторонней физической подготовки;
- развить навыки понимания спортивной карты;
- развить навыки пользования компасом;

- воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся.

### Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:

- овладение основами подготовки спортсмена-ориентировщика;
- сформирована база разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям, приобретение опыта участия в маршрутах.

### Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения четвёртой ступени умений ориентировщика;
- Оценка результатов участия в играх и соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

Контрольные нормативы указаны в Приложении 1.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый (начальный)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать систему знаний о правилах ориентирования на местности;</li> <li>- продолжить формировать навыки работы с топографической картой.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать дальнейшему развитию познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать стойкую потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию чувства патриотизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить креативность, самостоятельность;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	<p><b>Предметные знания о правилах ориентирования на местности и специальной терминологии;</b></p> <p>сформированы навыки работы с топографической картой.</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о правилах ориентирования на местности и специальной терминологии,</li> <li>- уровень сформированности навыков работы с топографической картой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии развивающего обучения;</li> <li>- Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология.</li> <li>- Педагогика сотрудничества.</li> </ul> <p><b>Методы:</b></p> <p>Одновременная работа со всей группой, метод практического показа способов деятельности, объяснительно иллюстративный метод</p>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях учрежденческого уровня</p>
Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о правилах ориентирования на местности;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки самостоятельной работы с</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о правила ориентирования на местности и специальной терминологии</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о правилах ориентирования на местности и специальной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Технологии</li> <li>Технология развивающего обучения;</li> <li>Личностно-ориентированная технология.</li> <li>Педагогика</li> </ul>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, Участие в</p>

	<p>топографической картой.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать стойкую потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию чувства патриотизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить креативность, самостоятельность;</li> <li>- развить мотивацию к познанию и творчеству</li> </ul>	, сформированы базовые навыки самостоятельной работы с топографической картой.	терминологии, - уровень сформированности базовых навыков самостоятельной работы с топографической картой.	сотрудничества Методы репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога; Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)	соревнованиях районного и областного уровня, получение разрядов
Углубленный	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать расширенную базовую систему знаний о правилах ориентирования на местности;</li> <li>- сформировать специальные навыки самостоятельной работы с топографической картой.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию стойкого познавательного интереса к спорту;</li> <li>- формировать стойкую потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию чувства патриотизма, гражданственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить способность делать самостоятельный выбор;</li> <li>- развить мотивацию к творчеству, креативность.</li> </ul>	<b>Предметные:</b> - наличие системы знаний о правилах ориентирования на местности и специальной терминологии; сформированы специальные навыки самостоятельной работы с топографической картой.	<b>Предметные:</b> - уровень знаний о правилах ориентирования на местности и специальной терминологии; - уровень сформированности специальных навыков самостоятельной работы с топографической картой.	Технологии развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне, личностно-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология. Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные	Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, Участие в соревнованиях районного и областного уровня, получение разрядов

### Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:

- овладение основами ориентирования на местности,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической, топографической, основ медицинских и биологических знаний в походах и соревнованиях, основных правил выживания в экстремальных ситуациях,
- воспитание интереса к занятиям спортивным и туристским ориентированием, приобретение опыта участия в соревнованиях, маршрутах и походах,
- участие в районных и областных соревнованиях по туризму и ориентированию.

### Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного ориентирования;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов выполнения контрольных нормативов (суммарная оценка результатов тестирования показателей физических подготовленности и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов; выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным). Упражнения по ориентированию: работа с картой, определение азимута, поиск КП, работа со специальным снаряжением.

*Контрольные нормативы по спортивному ориентированию в Приложении 2.*

### **Учебно-тематический план модуля «Четвёртая ступень умений ориентировщика»**

<b>№</b>	<b>Основные разделы и темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка	7	2	5
2.	Специальная физическая подготовка	7	2	5
3.	Техническая подготовка. Четвёртая ступень умений ориентировщика.	7	2	5
4.	Участие в походах, слётах, соревнованиях	13	1	12
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>

#### **Содержание модуля «Четвёртая ступень умений ориентировщика»**

##### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Общеразвивающие упражнения как способ улучшения функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

*Практическая подготовка:*

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

*Дистанционно:*

1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ) <https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>
2. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой: [https://vk.com/video1340580\\_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886](https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886)
3. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556).

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка. Лыжи. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактика прохождения дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

*Практическая подготовка:*

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

Занятия легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, велоспортом и др.

*Дистанционно:*

1. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)
2. Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY>.
3. Технический приём движения по компасу "с упреждением"  
<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>
4. Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок"  
<https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

**Тема 3.** Техническая подготовка. Четвёртая ступень умений ориентировщика.

1. Свободное понимание и чтение обозначений на карте:

- восприятие моделей геометрических фигур;
- составление простых планов и плоских моделей;
- ориентирование по плану.

2. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием топографии (карта – картинка или миниатюрная поверхность Земли):

- восприятие ребенком ориентиров, которые можно видеть;
- составление и использование карт – картинок для развития пространственного воображения;
- масштаб при составлении карты;
- восприятие форм пространственных фигур (рельеф);
- условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).

3. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):

- использование моделей рельефа;
- составление карт по легенде или предоставленному изображению местности.

4. Восприятие окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:

- детская площадка или сад;
- знакомый парк или местность;
- незнакомые, но простые территории с четкими дорожками и хорошей картой.

5. Ориентирование:

- использование карты, где часть площади закрыта;
- опорные ориентиры для составления маршрута следования;
- «звездное ориентирование»;
- изменение направления и сохранение ориентации карты;



- ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);
- ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки;
- ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрестков.

*Практическая подготовка:*

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

*Дистанционно:*

1. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)
2. Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY>.
3. Технический приём движения по компасу "с упреждением"  
<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>
4. Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок"  
<https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

**Тема 4.** Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

*Практика:* Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка личного маршрута.

*Дистанционно.* Все уровни: 1. ОФП - Разминка 15 мин сделать по 15 повторений каждого упражнения из видео: [https://vk.com/video-147374519\\_456239101](https://vk.com/video-147374519_456239101)

2. **Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:** <https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>
2. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: [https://vk.com/video-39113741\\_456239556](https://vk.com/video-39113741_456239556)

Основной и углублённый уровень: 1. Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке [https://vk.com/club17056133?w=app5671337\\_-7187499](https://vk.com/club17056133?w=app5671337_-7187499)

2. Взятие азимута [https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0)

*Практические занятия.* Все уровни: Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основной и углублённый уровень: Составление абрисов отдельных участков. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

*Дистанционно:* 1. **Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику:** <https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ><https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ> (все уровни).

2. Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY> (все уровни).
3. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой: [https://vk.com/video1340580\\_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886](https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886) (основной и углублённый уровень).

*Практическое занятие:* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа (все уровни). Упражнения по определению



масштаба, измерению расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты (основной и углублённый уровень).

Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа (все уровни). Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте (основной и углублённый уровень).

**Работа с компасом.** Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром (все уровни). Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом (основной и углублённый уровень).

*Практические занятия на местности.* Ориентирование карты по компасу (все уровни). Основной и углублённый уровень: Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

*Дистанционно.* Все уровни: Скачать рабочую тетрадь и выполнить задания на стр. 5 - 7: [https://vk.com/doc81628439\\_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1](https://vk.com/doc81628439_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1)

Основной и углублённый уровень: 1. Технический приём движения по компасу "с упреждением" <https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>

2. Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок" <https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

*Практика.* Все уровни: Участие в походах, слётах, соревнованиях. Основной и углублённый уровень: Разработка личного маршрута.

*Дистанционно:*

Все уровни: 1. ОФП - Разминка 15 мин сделать по 15 повторений каждого упражнения из видео: [https://vk.com/video-147374519\\_456239101](https://vk.com/video-147374519_456239101).

2. Выполнить в рабочей тетради задания на стр. 8 - 13: [https://vk.com/doc81628439\\_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1](https://vk.com/doc81628439_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1)

Основной и углублённый уровень: Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке [https://vk.com/club17056133?w=app5671337\\_-7187499](https://vk.com/club17056133?w=app5671337_-7187499)

### Модуль 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Участие в соревнованиях

**Цель:** Формирование практических навыков групповой и самостоятельной физической и специальной подготовки, участия в походах и соревнованиях; Приобщение к походной и конкурсной деятельности, формирование системы знаний, умений и навыков в области достижения результатов спортивной деятельности.

Уровни освоения	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики

Стартовый (начальный)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать начальную систему знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке;</li> <li>- продолжить формировать первоначальные навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовки.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию познавательного интереса к спортивно-туристической деятельности;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	<p><b>Предметные знания о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовки как области деятельности и специальной терминологии; сформированы первоначальные навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке</b></p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о физической подготовке и специальной терминологии,</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии развивающего обучения;</li> <li>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</li> <li>- Личностно-ориентированная технология.</li> <li>- Педагогика сотрудничества.</li> </ul> <p><b>Методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Одновременная работа со всей группой,</li> <li>- Метод практического показа способов деятельности, объяснительно-иллюстративный метод</li> </ul>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях учрежденческого уровня</p>
Основной (общий)	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- сформировать базовую систему знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке;</li> <li>- продолжить формировать базовые навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к истории Красноярского района и села Красный Яр, своего родного села;</li> <li>- формировать потребность в ЗОЖ;</li> <li>- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать и контролировать свои учебные действия;</li> <li>- развить память, внимание, воображение, мышление;</li> <li>- развить аккуратность и самостоятельность;</li> <li>- развить мотивацию к познанию и творчеству</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке и специальной терминологии, сформированы базовые навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке и специальной терминологии,</li> <li>- уровень сформированности базовых навыков в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Технологии развивающего обучения;</li> <li>Личностно-ориентированная технология.</li> <li>Педагогика сотрудничества</li> </ul> <p><b>Методы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;</li> <li>Методы развития самостоятельности (частично-поисковый)</li> </ul>	<p>Тестирование, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях районного уровня</p>
Углубле	<b>Обучающие:</b>	<b>Предметные:</b>	<b>Предметные:</b>	Технологии	Тестирован

<p>нный</p>	<p>- обучить специальной терминологии; - сформировать базовую систему знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке; - сформировать специальные навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту; - формировать потребность в ЗОЖ; - способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>- развить способность организовывать и контролировать свои учебные действия; - развить способность делать самостоятельный выбор; - развить мотивацию к творчеству, креативность.</p>	<p>- наличие системы знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке и специальной терминологии; сформированы специальные навыки в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке</p>	<p>- уровень знаний о групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке и специальной терминологии; - уровень сформированности специальных навыков в групповой и самостоятельной физической и специальной подготовке.</p>	<p>развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне, личностно-ориентированная технология, педагогика сотрудничества, адаптивная технология. Методы: Частично-поисковые или эвристические, а также творческие, исследовательские, проектные</p>	<p>ие, анкетирование, экспресс-опрос, наблюдение, игра-зачет, участие в соревнованиях разных уровней, получение спортивного о разряда</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Предполагаемый общий результат по итогам освоения модуля:**

- овладение основами туристской подготовки,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям спортом, приобретение опыта участия в маршрутах и походах.

**Система контроля и зачётные требования**

- Аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:
- Оценка результатов освоения теории и методики общей и специальной физической подготовки;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

*Контрольные нормативы по физической подготовке указаны в Приложении 1.*

**Учебно-тематический план модуля «Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Участие в соревнованиях»**

№	Основные разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	7	1	6
2.	Специальная подготовка спортсмена-ориентировщика	7	1	6
3.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Приём контрольных нормативов	7	2	5
4.	Участие в походах, слётах, соревнованиях. Зачёт	21	1	20
	Итого:	42	5	37

## Содержание модуля «Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Участие в соревнованиях»

### Тема 1. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Все уровни: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсмена. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов.

*Практические занятия.* Все уровни: Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

*Дистанционно. Все уровни.:* 1. Занятие на платформе ZOOM.

2. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: [https://vk.com/video-118007138\\_456239138](https://vk.com/video-118007138_456239138) Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>

Основной и углублённый уровень: Пилатес с Татьяной Мендель: [https://vk.com/mendel\\_pendel?z=video-122813413\\_4562390](https://vk.com/mendel_pendel?z=video-122813413_4562390)

### Тема 2. Специальная физическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

**Теория.** Все уровни: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия.* Все уровни: Прохождение врачебного контроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Основной и углублённый уровень: Ведение дневника самоконтроля.

*Дистанционно. Все уровни:* 1. Комплекс на мышцы-стабилизаторы:

[https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517\\_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl\\_wall\\_-121729517](https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517)

2. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: [https://vk.com/video-118007138\\_456239138](https://vk.com/video-118007138_456239138)

3. Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>.

4. Основной и углублённый уровень: Ведение дневника самоконтроля.

### Тема 3. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

**Теория.** Все уровни: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом.

**Приём контрольных нормативов.** Контрольные нормативы по спортивной подготовке.

Основной и углублённый уровень: Нервная система – центральная и периферическая. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практика.* Все уровни: 1. [Просмотр видеофильма «Упражнения для туристов»:](https://www.youtube.com/watch?v=41ISjAWuZwM) <https://www.youtube.com/watch?v=41ISjAWuZwM>.

2. Ведение дневника самоконтроля.

3. Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Основной и углублённый уровень: 1. Составление персонального комплекса общефизических и специальных упражнений. 2. [Просмотр видеофильма «Телекласс по спортивному туризму»](https://www.youtube.com/watch?v=nySTkt0_rUI): [https://www.youtube.com/watch?v=nySTkt0\\_rUI](https://www.youtube.com/watch?v=nySTkt0_rUI)

*Дистанционно. Все уровни:* 1. [Посмотреть фильм "Школа туризма"](https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e): <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e>

2. Фильм «Снаряжение в велопоход»: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>

3. Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму: <https://www.youtube.com/watch?v=ELhMBpslhW4>

#### **Тема 4. Участие в походах, соревнованиях.**

Теория. Все уровни: Подготовка к походам. Подготовка к соревнованиям.

Основной и углублённый уровень: Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

*Практика.* Все уровни: Участие в однодневных и многодневных походах, в районных и в областных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Зачёт по итогам участия в походах и соревнованиях.

*Дистанционно. Все уровни:* 1. [Мультфильм «Правила поведения в походе»](https://youtu.be/Wi8Pxrm_5eQ): [https://youtu.be/Wi8Pxrm\\_5eQ](https://youtu.be/Wi8Pxrm_5eQ)

2. Фильм "Школа туризма": <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e>

3. Фильм «Ориентирование по компасу»: <https://youtu.be/1G-X-RmhhA4>

4. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: [https://vk.com/video-118007138\\_456239138](https://vk.com/video-118007138_456239138).

Основной и углублённый уровень: 1. Комплекс на мышцы-стабилизаторы: [https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517\\_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl\\_wall\\_-121729517](https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517)

2. [Новый регламент по спортивному туризму](https://www.youtube.com/watch?v=2vfBB1vS5VU): <https://www.youtube.com/watch?v=2vfBB1vS5VU>.

3. Посмотреть учебный видеоролик «Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы»:

[https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause)

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Сайты с нормативными документами и методическими материалами:**

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты
5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
6. <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».

#### Дополнительные информационные образовательные ресурсы сети Интернет

<http://www.informika.ru/> - официальный сервер Минобразования России, содержит ссылки на информационные ресурсы системы высшего профессионального образования России

<http://www.rambler.ru/> - отечественная поисковая система Рамблер

<http://www.ru/> - русскоязычная информационная система/индекс ресурсов

<http://www.ripn.net/> - регистрационно-информационная служба России

<http://www.riis.ru/> - Российский НИИ Информационных Систем

<http://www.ripn.net/> - Российский Институт Общественных Сетей

### Список используемой литературы

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
3. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
5. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: Кн. по спорт. ориентированию; Для ученика, 1: Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 32с., ил. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
6. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
8. Беляков Л.В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
9. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программа для объединений дополнительного образования детей по спортивному ориентированию. Выпуск 3. – М.: Издательство ЦДЮТК МО РФ, 2002.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков Н.В. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
13. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
14. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
15. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.- М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
17. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
18. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1978.
19. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся). - Минск: Народная света, 1979.
20. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975.
21. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
22. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
23. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
24. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997.
25. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

26. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Фис, 1983.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
28. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
29. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
30. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТур, 1999.
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
32. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств внимания в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1996.
33. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1995.
34. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
35. Журнал «Лыжные гонки» Федерации лыжного спорта России.
36. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

По программе “Физическая подготовка”

14. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
15. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
16. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
17. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
18. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. –М.: Фис, 1981.
19. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
20. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
21. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. – М.: Знание, 1989.
22. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
23. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
24. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 1986.
25. Петерсан Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. - М.: Фис, 1981.
26. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.
27. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтер. Физкультура и спорт, Малая энциклопедия. Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М.: Радуга, 1982.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Нормативные требования по спортивному ориентированию

*Для групп среднего (базового) уровня подготовки:*

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 5-8 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе на дистанциях заданного направления и по выбору (летом) и на маркированной трассе (зимой);
- выполнение 2 или 1 юношеского разряда;
- выполнение контрольных нормативов для оценки физической подготовленности для своего возраста.

#### Рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся, занимающихся в группах спортивного ориентирования:

№	Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности					
		Мальчики (лет)			Девочки (лет)		
		7-9	10-11	12-13	7-9	10-11	12-13
1	Бег (км)	8-10	10-12	12-14	7-9	9-11	10-12
2	Прыжки со скакалкой (раз)	800-1000	1000-1200	1300-1500	800-1000	1000-1200	1300-1500
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	20-25	30-35	35-45			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45-50	55-70	70-85	45-50	50-60	60-70
5	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	50-60	70-80	90-100	50-60	60-70	80-90

#### Медико-биологический контроль

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: **по желанию – рекомендуется – обязательно.**

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую часть тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Наиболее применима следующая тестовая батарея:

1. Контроль за состоянием здоровья. Осуществляется врачом-педиатром и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.



2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой ориентирования. Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований. Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

### **Контрольные нормативы по общефизической подготовке и спортивному туризму**

Для получения зачёта при выполнении контрольных нормативов

- обучающимся стартового уровня достаточно сдать норматив низкого уровня,
- обучающимся основного уровня достаточно сдать норматив среднего уровня,
- обучающимся углублённого уровня необходимо сдать норматив высокого уровня.

1. Развитие выносливости
2. Развитие скоростных качеств
3. Развитие силы
4. Развитие ловкости
5. Развитие гибкости
6. Основные упражнения по технике туризма
7. Нормативные требования оценки показателей физической подготовленности

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения			
<b>1. Развитие выносливости</b>									
1.	Продолжительный бег с переходом на ходьбу	Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.							
		девочки	мальчики	девочки	юноши	девочки	юноши		
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км		
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км		
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130-150 раз		150-180 раз		180-200 раз			
<b>Контрольные нормативы по уровням</b>									
5.	6-ти минутный бег	низкий	750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м	
		средний	800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м	
		высокий	1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м	
6.	Кросс	2000 м		2000 м		3000 м		2000 м	
		низкий	16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин	
		средний	15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин	
		высокий	14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин	
7..	Специальная	Ходьба с рюкзаком.			Ходьба с рюкзаком.		Ходьба с рюкзаком.		

	выносливость	Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.	Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы и спуски бегом.	Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.			
<b>2. Развитие скоростных качеств</b>		Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.					
1.	Игры на азвитие быстроты	“Эстафета с мячом», «Подхвати палку»	“Гонка мячей”, “Минное поле”, “Возьми кегли”				
<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>							
		девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а)	бег 60 м/сек	низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0
		средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2
		высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4
б)	прыжки в длину (м)	низкий 2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30
		средний 2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80
		высокий 3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30
в)	прыжки со скакалкой (за 20 сек)	низкий 46	40	56	50	66	60
		средний 48	42	58	52	68	62
		высокий 50	44	60	54	70	64
г)	бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с. число шагов)	низкий		20	21	20	22
		средний		21	22	21	23
		высокий		22	23	22	24
д)	Специальные скоростные качества	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением.					
<b>III. Развитие силы</b>		Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
		Эстафеты. Игры: “Точка”, “Турнир атлетов”, “Борьба ногами”, “Регби”.	Эстафеты с лазанием по канату: “Бой петухов”, “Борьба всадников”, “Силачи”.	“Схватка”, “Бой на переправе”, “Вытолкни из круга”, “Канат”.			

<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Подтягивание (мальчики).	низкий 22	6	18	9	30	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Приседания на одной ноге (для девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. контрольные упражнения.	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5

<b>IV. Развитие ловкости.</b>	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.					
Игры на развитие ловкости.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.					
	"Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие"		"Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка".			

**Контрольные нормативы на ловкость уровням:**

	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину с места (м)	низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75
	средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания					

**Специальные контрольные нормативы по уровням:**

а) Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий.	1,10 мин - низкий	1,05	1,0
	1,05 мин - средний	1,0	0,55
	1 мин - высокий	0,55	0,50
б) Бухтование веревки 50 м (мин).	1,45 - низкий	1,40	1,35
	1,40 - средний	1,35	1,30
	1,35 - высокий	1,30	1,25
<b>V. Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: “полушпагаты”, “шпагаты” (с фиксацией 10-20 сек.) Упражнения с эспандерами и с амортизаторами.		
Игры на развитие гибкости	“Мостик “ и “Кошка” “Придумай сам”	“Гимнастический марафон”, “Перекати поле”	“Салки с прыжками через коня”, “Кувырки и перекаты”

#### Контрольные нормативы на гибкость по уровням:

	девочки	мальчики	Девушки	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперед из положения сидя	низкий 5 см средний 10 см высокий 16 см	2 см 8 см 10 см	7 см 14 см 19 см	3 см 9 см 10 см	7 см 14 см 20 см	4 см 10 см 12 см
Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130 <sup>0</sup> , хорошо – 120 <sup>0</sup> , удовлетворительно – 110 <sup>0</sup> , плохо – 90 <sup>0</sup>					
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъемы различной крутизны.					
Специальные контрольные упражнения.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

#### 6. Основные упражнения по технике туризма

Основные направления	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
I. Движение на маршруте.	Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.		
Игры в полевых условиях.	“По болоту”, “Гати на болоте”, “Разведка в лесу”.		
II. Переправы.	Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну “Маятник”.	Выполнение программы 1 года обучения с командной страховкой. Самонаведение и самосъем на навесной переправе и по бревну. Выполнение переправ в ночное время.	
Игры	“Маятник”, “Туристические эстафеты”, “Быстрый турист”.		
III. Преодоление трудного рельефа местности.	Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому, осыпному). Траверс склона. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин).	Выполнение программы первого года обучения, совершенствование командной страховки. Спуски и подъемы спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением и самосъемом. Выполнение приемов в сложных условиях.	
IV. Техника	Техника безопасности при движении на маршруте, переправах, при преодолении		

безопасности, командная страховка.	рельефа местности. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Организация командных страховок на всех технических этапах.								
V. Работа со специальным снаряжением.	Умение вязать 6 узлов.			Умение вязать 10 узлов.			Умение вязать 15 узлов.		
	Самостраховка грудной и ножной обвязкой. Работа с карабинами и веревками.			Бухтование веревки, работа со специальной "системой". Приспособления для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спуски ("восьмерки", "рогатки", "лепестки").					
VI. Выполнение и организация спасработ.	На реках и водоемах, на льду, в горах (подъемы из трещин "одинарным блоком", при помощи стремени), на болотах.								
VII. Правила проведения соревнований по технике туризма.	Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Особенности судейства на различных этапах. Тактика команды при прохождении дистанции, помощь команды, судьи, классификация ошибок. Обязанности и права судей, участников, тренера. Взаимопомощь на этапах.								
VIII. Теоретические занятия	Техника как составная часть туризма. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, мятник). Правила работы с веревкой. Выполнение спасательных работ. Изучение правил по технике пешеходного туризма.								
IX. Участие в соревнованиях	В школьных (с элементами техники), районных, окружных			Районных и областных, зональных					
<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>									
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
а) вязка 6 узлов (без страховочных узлов) – сек.	110	105	60	105	60	55	69	60	55
б) закрепление 10 карабинов на веревку с завинчиванием муфты (сек.)	55	50	40	50	40	35	40	35	30
в) грудная обвязка на время (сек)	55	50	45	50	45	40	45	40	35
г) групповые действия 6 человек при проведении переправы и самосъем (мин)	28	24	20	24	20	18	20	18	15

## 7. Нормативные требования оценки показателей физической подготовленности

### Часть 1. Мальчики, юноши

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)							
			8-10	11	12	13	14	15	16	
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и менее	5.0 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее	4.2 и менее	4.0 и менее	
		4	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	4.5-4.9	4.3-4.7	4.1-4.5	
		3	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	5.0-5.4	4.8-5.4	4.6-5.0	
		2	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.8-6.2	5.5-5.9	5.5-5.9	5.1-5.5	
		1	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.3 и более	6.0 и более	6.0 и более	5.6 и более	
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	3.54 и менее	3.42 и менее	3.31 и менее	3.22 и менее	3.12 и менее	3.05 и менее	3.00 и менее	
		4	3.55-4.16	3.43-4.04	3.32-3.51	3.23-3.44	3.13-3.43	3.05-3.23	3.01-3.08	
		3								

		2	4.17-4.42	4.05-4.32	3.52-4.23	3.45-4.10	3.44-3.58	3.24-3.47	3.09-3.16	
		1	4.43-5.19	4.33-5.06	4.24-4.54	4.11-4.43	3.59-4.30	3.48-4.16	3.17-3.23	
			5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.44 и более	4.31 и более	4.17 и более	3.24 и более	
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	7.7 и менее	7.5 и менее	7.3 и менее	7.0 и менее	6.8 и менее	6.6 и менее	6.4 и менее	
		4	7.8-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.5-6.8	
		3	8.4-8.9	8.1-8.5	7.9-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6	6.9-7.3	
		2	9.0-9.5	8.6-9.2	8.4-8.8	8.1-8.5	7.9-8.3	7.7-8.1	7.4-7.7	
		1	9.6 и более	9.3 и более	8.9 и более	8.6 и более	8.4 и более	8.2 и более	7.8 и более	
4	Бег на месте 10 сек,	5	68 и более							
		4	58-67							
		3	48-57							
		2	38-47							
		1	37 и менее							
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более	
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259	
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244	
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230	
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее	
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более	
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69	
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62	
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57	
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее	
7	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более	
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27	
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20	
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	5-13	
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	
8	Наклон вперед, см	5	От +11 и более							
		4	От +5 до +10.5							
		3	От 0,0 до -10							
		2	От -10,5 до -20,5							
		1	От -21 и более							

## Часть 2. Девочки, девушки

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)							
			8-10	11	12	13	14	15	16	
1	Бег 30 м, сек	5	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.0 и менее	4.8 и менее	4.5 и менее	4.2 и менее	
		4	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.3-4.7	
		3	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	
		2	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	
		1	7.4 и более	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.4 и более	6.1 и более	5.8 и более	
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	4.07 и менее	3.54 и менее	3.44 и менее	3.34 и менее	3.25 и менее	3.17 и менее	3.10 и менее	
		4	4.08-4.23	3.55-4.14	3.45-4.06	3.35-3.50	3.26-3.40	3.18-3.30	3.11-3.19	
		3	4.24-4.48	4.15-4.37	4.07-4.28	3.51-4.10	3.41-3.58	3.31-3.47	3.20-3.32	
		2	4.49-5.19	4.38-5.06	4.29-4.54	4.11-4.33	3.59-4.18	3.48-4.05	3.33-3.49	
		1	5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.34 и более	4.19 и более	4.06 и более	3.50 и более	
3	Челночный бег	5	8.0 и менее	7.7 и менее	7.5 и менее	7.1 и менее	6.9 и менее	6.7 и менее	6.5 и менее	
		4								

	3x10 м, сек	3 2 1	8.1-8.6 8.7-9.2 9.3-9.8 9.9 и более	7.8-8.2 8.3-8.7 8.8-9.2 9.3 и более	7.6-8.0 8.1-8.5 8.6-9.0 9.1 и более	7.2-7.7 7.8-8.3 8.4-8.9 9.0 и более	7.0-7.5 7.6-8.1 8.2-8.7 8.8 и более	6.8-7.2 7.3-7.7 7.8-8.2 8.3 и более	6.6-6.9 7.0-7.4 7.5-7.9 8.0 и более
4	Бег на месте 10 сек, мах кол-во раз	5 4 3 2 1	66 и более 57-65 47-56 37-46 36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	171 и более 161-170 151-160 141-150 140 и менее	181 и более 171-180 161-170 151-160 150 и менее	191 и более 181-190 171-180 161-170 160 и менее	206 и более 196-205 186-195 176-185 175 и менее	221 и более 211-220 201-210 191-200 190 и менее	231 и более 221-230 211-220 201-210 200 и менее	241 и более 231-240 221-230 211-220 210 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	35 и более 31-34 27-30 23-26 22 и менее	41 и более 36-40 31-35 28-30 25 и менее	45 и более 40-44 35-39 30-34 29 и менее	49 и более 44-48 39-43 34-38 33 и менее	51 и более 47-50 43-46 39-42 38 и менее	54 и более 50-53 46-49 42-45 41 и менее	56 и более 52-55 48-51 44-47 43 и менее
7	Подтяги вание из виса, кол-во раз	5 4 3 2 1	8 и более 6-7 4-5 2-3 0-1	9 и более 7-8 5-6 3-4 0-2	10 и более 7-9 4-6 2-3 0-1	14 и более 10-13 6-9 3-6 0-2	15 и более 11-14 6-10 4-5 0-3	16 и более 12-15 8-11 4-7 0-3	17 и более 13-16 9-12 5-8 0-4
8	Наклон вперед, см	5 4 3 2 1	От +16 и более От +5 до +15,5 От -5 до +5 От -5,5 до -15 От -16 и более						

## Приложение 2.

### Техника безопасности для учащихся на занятиях

#### ***I. Общие требования безопасности***

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия проводятся в сменной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.

#### ***II. Требования безопасности во время занятий***

1. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога по работе с техническими средствами и оборудованием, бережно и аккуратно обращаться с ним.

#### ***III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях***

1. При плохом самочувствии или при получении травмы сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

#### ***IV. Требования безопасности по окончании занятий***

1. Под руководством педагога убрать оборудование и инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.

## **Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте**

1. При выходе на улицу надо посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы увидеть приближающийся автотранспорт и не помешать движению.
2. Маршрут выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен, не торопись.
4. Иди только по тротуару, по правой стороне.
5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.  
Переходи улицу только по пешеходным переходам. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
9. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
12. При посадке в автотранспортное средство соблюдай порядок, входи через задние двери.
13. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
14. Заранее готовься к выходу. Выходя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
15. Автотранспорт обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходи на другую сторону.
16. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

## **Техника безопасности при возникновении пожара**

### ***1. Общие требования безопасности***

1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.
2. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выходы из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.
3. При возникновении возгорания или при запахе дыма учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.
4. Учащиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
5. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
6. Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.
7. Запрещается:
  - приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
  - включать источники электропитания без разрешения педагога;
  - разводить костры на территории учреждения, зажигать факелы;
  - применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;



- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- курить на территории учреждения.

## **II. Действия учащихся в случае возникновения пожара**

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
2. При возникновении возгорания учащиеся должны находиться возле педагога и строго выполнять его распоряжения.
3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
4. По команде педагога или работника учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать другим учащимся.
5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
6. Не разрешается учащимся участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
7. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

## **Правила электробезопасности**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

## **Приложение 3.**

### **Педагогический контроль и критерии оценивания итоговых работ**

*Программа ознакомительного уровня*

№	Знания, умения, навыки, которые контролируются	Форма подведения итогов	Сроки
1	Техника безопасности при проведении занятий	Зачет	Сентябрь
2	Практическая работа по приобретению навыков спортивного туризма	Организация	Октябрь Ноябрь Декабрь
3	Участие в мини-соревнованиях внутри объединения	Зачёт	Февраль, март
4	Участие в школьных и районных соревнованиях		Ноябрь, май
5	Какие нормативы надо выполнить для получения спортивного разряда	Сдача нормативов на получение спортивного разряда	апрель
6	Разработка сценария спортивного праздника, спортивных соревнований	Защита проекта	Май
7	Итоговый контроль	Материалы отчетов	Июнь

### *Программа базового уровня*

№	Знания, умения, навыки	Форма проведения	Сроки
1	ТБ	Деловая игра «Как обезопасить себя при чрезвычайной ситуации»	ноябрь
2	Организация соревнований	Мастер-класс	декабрь
3	Судейская работа	Практическое занятие «»	февраль
4	Разработка сценария спортивного праздника, спортивных соревнований	Конкурс на лучший сценарий	март
5	Какие нормативы надо выполнить для получения спортивного разряда	Сдача нормативов на получение спортивного разряда	май
6	Итоговый контроль	Материалы отчетов	июнь

Таблица по оцениванию результатов зачётных творческих работ (доклад, реферат, стенд, сценарий, творческий отчёт о проведённом походе и др.).

Критерии	
Соответствие структуры выполненной работы правилам построения исследования (правилам оформления стенда, выставки)	
Сложность работы (использование различных источников, методов исследования, графиков, схем, рисунков, фото и др.)	
Правильность использования заголовков, терминов, цитат, заимствований	
Умение ставить цель и задачи, делать выводы, обобщать	
Соответствие цели и результата выполненной работы	
Оформление - расположение на формате, стенде, эстетичность, наглядность	
<b>Общая оценка выполненной работы</b>	

Таблица по оцениванию результатов зачётных проектов

Критерии	Оценка
1. Актуальность избранной проблемы:	
- аргументированность	
- значимость для автора (авторской группы)	
- созвучность проблемы интересам социума	
2. Сбор и анализ информации:	
- изучение нормативной базы	
- анализ материалов СМИ	
- использование материалов соц. исследований	
3. Программа действий:	
- правомерность действий и предложений	
- экономическое обоснование	
- завершённость, полнота	
4. Практические шаги по реализации проекта:	
- социальная переписка	
- взаимодействие с властными структурами	
- личный вклад участника(ов) проекта	
- практические результаты	
5. Презентация проекта	
6. Портфолио проекта	
1. Оформление стенда	
<b>Итоговая оценка проекта</b>	

Оценка дается по пятибалльной системе, выводится среднеарифметическая оценка. Таблица дает возможность выявить сильные и слабые стороны работ.

#### Приложение 4.

#### Проверочный тест «Оказание первой помощи»

##### Задание 1

**1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:**

а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень.

**2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:**

а) для обработки ссадин и царапин; б) для растирания; в) при аллергических заболеваниях.

**3. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:**

а) для растирания; б) для промывания глаз; в) для присыпки обморожений и ожогов.

**4. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:**

а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;

б) как антишоковое средство; в) как слабительное.

**5. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:**

а) перелом; б) сдавление; в) вывих.

**6. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:**

а) высокая температура; б) нервное возбуждение; в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж) невозможность движения в суставе.

**7. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это:**

а) вывих; б) перелом; в) ушиб; г) сдавление.

**8. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:**

а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты.

**9. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это:**

а) марлевый плоский бинт; б) индивидуальный перевязочный пакет; в) трубчатый (сетчатый) бинт; г) эластичный бинт.

**10. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует:**

а) косыночные повязки; б) пращевидные повязки; в) обезболивающие; г) крестообразные, восьмерка, д) колосовидные; е) спиральные.

**11. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:**

а) закрытыми; б) внутренними; в) открытыми; г) наружными.

**12. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:**

а) закрытые переломы; б) единичные переломы; в) множественные переломы; г) открытые переломы.

**13. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:**

а) закрытые переломы; б) внутренние переломы; в) наружные переломы; г) открытые переломы.

**14. При травмах кисти накладывается:**

а) сходящаяся и расходящаяся повязка; б) колосовидная повязка; в) крестообразная повязка или «восьмерка».

**15. При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять:**

а) эластичный бинт; б) марлевый (плоский) бинт; в) индивидуальный перевязочный пакет.

**16. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:**

а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей; б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую наружу кость; в) устранять искривление конечности; г) останавливать кровотечение.

**17. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:**

а) обязательно; б) желательно; в) одежду снимать не надо.

**18. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:**

а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.); б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство; в) можно только на верхние конечности.

**19. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара:**

а) слабость и сонливость; б) сухая горячая кожа; в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

**20. В ниже приведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:**

а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана; б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки; в) надавливая на область живота, вызвать рвоту; г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

**21. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:**

а) шок; б) обморок; в) мигрень.

**22. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 500, это:**

а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар.

## Задание 2.

### 1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

а) на место ушиба наложить тугую повязку; б) обеспечить покой пострадавшему; в) на место ушиба наложить холод; г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### 2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

а) дать пострадавшему обезболивающее; б) обеспечить покой поврежденной конечности; в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

### 3. Определите последовательность оказания первой Медицинской помощи при открытом переломе:

а) дать обезболивающее средство; б) остановить кровотечение; в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку; д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### 4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность:

а) измерить пострадавшему температуру; б) дать пострадавшему обезболивающие средства; в) дать пострадавшему выпить горячего чая; г) промыть пострадавшему желудок; д) на область желудка положить грелку; е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

### 5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

а) обрызгать лицо холодной водой; б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой; в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

### Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1—б,в,е.; 2—а; 3—б; 4—а; 5—в; 6—а,б; 7—б; 8—б; 9—г; 10-в;

11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16—б,в; 17—в; 18—а; 19-б,в; 20—б; 21 — б; 22—б.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2—а, г, б, в; 3—б, а,г,в,д; 4—г, в,е; 5—б,в,а

## Проверочный тест «Костёр»

### 1. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

### 2. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:

а) «шалаш»; б) таежный; в) «звездный»; г) «колодец»;

### 3. Что запрещается делать при разведении костра:

а) разводить костер вблизи водоемов; б) разводить костер на торфяных болотах; в) разводить костер на снегу; г) разводить костер близ деревьев; д) использовать для костра сухой; е) использовать для костра сухую траву; ж) использовать для костра живые деревья; з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору; и) оставлять без присмотра горящий костер; к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

### 4. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну; б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра; в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоемчика; г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона

которого должна превышать основание костра на 6 м; д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; е) место разведения костра должно быть обложено камнями; ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

**5. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:**

а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения; б) снизить физическую активность; в) организовать полноценный отдых; г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения); е) чаще находиться возле костра?

**6. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина; д) черника; е) брусника; ж) полынь; з) иван-чай.

**Ответы на проверочный тест.** 1—г,а,б,д,в,е; 2—а, г; 3—б,г,ж,и; 14—б,д,е; 5—б,в,г; 6—б,д,е,з.

## Приложение 5. Психологические методики

**Методика 1. Выявление коммуникативных склонностей учащихся** (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»).

Цель: выявление коммуникативных склонностей учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «-». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро». Вопросы:

- Часто ли вам удается склонить большинство ежих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
  - Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
  - Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
  - Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
  - Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами игры?
  - Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было сегодня?
  - Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
  - Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
  - Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
  - Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
  - Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
  - Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
  - Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
  - Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
  - Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (классе)?
  - Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было принято Вашими товарищами?
  - Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
  - Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
  - Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
  - Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?
- Лист ответов.

Обработка полученных результатов.

Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

низкий уровень - 0,1 - 0,45; ниже среднего - 0,46 - 0,55; средний уровень - 0,56 - 0,65; выше среднего - 0,66 - 0,75; - высокий уровень - 0,76 - 1.

**Методика 2. «Мое представление о нравственных качествах»** (из книги «Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся»). Цель: Выявить представления учащихся о таких качествах, как исполнительность, дисциплинированность, трудолюбие, честность, бережливость, аккуратность, любовь к Родине.

Ход выполнения. Воспитанникам предлагается ответить на следующие вопросы.

- Что значит для тебя высказывание «Этот человек любит свою Родину»?

- Какого человека можно назвать трудолюбивым?

- Приведи пример совершенного кем-то бесчестного поступка.

- Аккуратный человек - это ... Бережливый человек - это ...

Кого из учащихся вашего класса ты мог бы назвать исполнительным и ответственным? Почему?

Обработка результатов. Исходя из ответов ребят, можно понять, в какой мере они понимают сущность названных качеств личности, проделав качественный анализ по следующим критериям: неправильное представление (низкий уровень), правильное, но недостаточно полное и четкое представление (средний уровень), правильное представление (высокий уровень).

Предложенную методику можно использовать для изучения воспитанности учащихся 10-12 лет.

**Методика 3. «Что я знаю о нравственных качествах?»** (из книги «Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся»).

Цель: Выявить знания учащихся 12 - 15 лет о таких качествах, как трудолюбие, гуманизм, патриотизм, коллективизм, достоинство.

Ход выполнения. Ученикам предлагается ответить на следующие вопросы.

- Какого человека можно назвать трудолюбивым?

- Что для вас означает понятие «гуманный человек»?

- Кого из известных людей ты можешь назвать патриотом и почему?

- Какие черты характера присущи человеку, который ведет себя с достоинством?

- Если говорят о человеке: «Он коллективист», - это хорошо или плохо?

Обработка результатов. Исходя из ответов учащихся, оцените, правильно ли они понимают значение названных качеств личности по следующим уровням:

высокий уровень - четкое, полное представление о качестве (3 балла); средний уровень - правильное, но недостаточно полное и четкое представление о качестве (2 балла); низкий уровень - неправильное представление (1 балл).

**Методика 4. Игра «Магазин»** (подготовлена О.В. Соловьевым).

Цель: Изучение уровня нравственного развития личности учащихся и духовно-нравственной атмосферы в классном сообществе.

Ход проведения. Эту игру целесообразно проводить с учащимися младшего и среднего школьного возраста.

Первый этап игры проходит в начале учебного года в виде «купли-продажи». Школьникам предлагается сформировать несколько небольших групп (по 5 - 6 человек в одной группе). Все учащиеся играют роль покупателей нравственных ценностей. «Купля - продажа» осуществляется как своеобразная бартерная сделка. Положительные качества (вежливость, доброта, аккуратность, терпеливость, отзывчивость и т.д.), которых, по мнению самих детей, у них не хватает, они могут

приобрести в обмен на свои отрицательные (грубость, неряшливость, недисциплинированность, жадность и т.д.) или на свои положительные, которые у них имеются в избытке.

После проведенной «купли - продажи» педагог вместе с ребятами подводит итоги осуществленной сделки. Они обсуждают, что нужно сделать для того, чтобы «приобретенные», «купленные» положительные качества закрепить в деятельности коллектива творческого объединения.

**Результаты первого этапа игры можно зафиксировать с помощью следующей таблицы:**

	Фамилия учащегося	Приобретенные качества	Проданные отрицательные
1	Иванова Юля	Аккуратность	Неряшливость

Затем в течение всего учебного года педагог ведет наблюдение за детьми, организует совместную деятельность по улучшению духовно-нравственной атмосферы в классе, стимулирует работу учащихся по формированию положительных качеств.

В конце учебного года проходит второй этап игры. Детям предлагается «приобрести» те нравственные качества, которые, по их мнению, удалось сформировать в своем характере в течение этого учебного года, а на аукцион выставить «ненужные вещи», т. е. те отрицательные качества, которые еще у них сохранились.

При завершении игры педагог подводит итоги «торгов», помогает детям проанализировать результаты работы коллектива творческого объединения за прошедший учебный год.

Педагог заполняет следующую таблицу:

Фамилия и имя	Закрепленные положительные качества	Оставшиеся отрицательные качества

*Педагогический анализ результатов игры.* Целесообразно осуществить поэтапный анализ игры. На основе результатов первого этапа педагог может зафиксировать исходный уровень этического развития личности воспитанника и определить духовно-нравственные ценности всего творческого объединения. Педагог также выявляет наиболее существенные проблемы в воспитанности детей, которые определяются не только по тому, сколько и каких качеств воспитанники «покупают - продают», но и по степени критического отношения к себе и своим товарищам.

После второго этапа игры можно сделать выводы об уровне духовного роста воспитанников и изменениях в нравственно-психологическом климате творческого объединения.

Данная игровая методика дает возможность самим детям поставить перед собой задачи по развитию своей личности и коллектива своего объединения.

Чтобы удобнее было фиксировать результаты «купли-продажи», можно заготовить карточки, на которых обозначены положительные качества, и чистые листочки бумаги для заметок, где воспитанники запишут отрицательные свойства.

**Методика 5. «Репка»** (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена).

Цель: Определить изменения, происшедшие в личности воспитанника в течение учебного года.

Ход проведения. Воспитанникам предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) сила воли;



- г) выдержка, терпение, упорство;
  - д) ум, сообразительность;
  - е) память;
  - ж) объем знаний;
  - з) внимание и наблюдательность;
  - и) критичность и доказательность мышления;
  - к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
  - л) умение планировать работу;
  - м) умение организовать свой труд (организованность);
  - н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
  - о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - п) чуткость и отзывчивость к людям;
  - р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
  - у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.
2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?
3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?
4. Над какими из них ты сейчас работаешь?
5. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

**Обработка полученных данных.** Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя	Качества личности				
	Физическая выносливость	сила	и	Умственная работоспособность	Сила воли
1. Андреев Миша	+			+	

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке школьников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии.

Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания учащихся.