

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г.САЛАВАТ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рекомендована решением
методического совета
протокол № 1
от «28» августа 2019г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУ ДО
ДОЦК г. Салавата
№ 87 от «02» 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«АЗЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

Возраст детей 8-12 лет
Срок реализации: 2 года

Составила:
Переверзева Гюзель Васильевна,
педагог дополнительного
образования

Салават, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей во многих регионах России становится приоритетным направлением образовательной политики, неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса всех типов образовательных учреждений, что позволяет создать разноуровневую и целостную образовательную систему, решить задачу преемственности содержания различных видов образования с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся. В настоящее время основной концепцией системы дополнительного образования является возрождение нравственных идеалов и ценностей среди детей и подростков, а также пропаганда здорового образа жизни, прежде всего по той причине, что безнравственность, наркомания, ухудшение здоровья детей по всем параметрам – это то, что волнует сейчас очень многих и если молодежь будет поражена этими опасными недугами, то будущее нашего общества весьма печально. В современной общеобразовательной школе происходят самые существенные изменения (появляются новые поколения учебников, пересматриваются учебные дисциплины, создаются новые инновационные технологии), и вместе с этим упрощаются подходы к физическому воспитанию. Решение этой проблемы сдерживается мизерным количеством часов на физическую культуру и слабой оснащённостью спортивных залов.

Исходя из вышесказанного, существенно повышается роль учреждений дополнительного образования в плане помощи общеобразовательным школам. Речь идет о поисках средств и методов такого целостного гуманистического воздействия на личность школьников, результатом которого является укрепление его физического и психического здоровья, развитие физической культуры, органично связанной с другими элементами культуры личности – нравственной, эстетической, экологической.

Программа по спортивному ориентированию является альтернативной комплексной образовательной программой по физической культуре с дифференцированным подходом к учащимся и разработана на основе государственной программы по физической культуре, типовых учебных программ для ДЮСШ и СДЮШОР, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

Программа модифицирована на основе программы «Спортивное ориентирование для начальных классов», автор Лукьянова М.Я. (г. Октябрьский, Респ. Башкортостан), с учётом возможностей проведения образовательного и учебно-тренировочного процесса в МАУ ДО ДООЦТК, г. Салават Респ. Башкортостан. Программа рассчитана на два года обучения и предназначена для учащихся в возрасте 8-12 лет (3-5 классы общеобразовательных школ).

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировок юных спортсменов – ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту и личный опыт автора.

Цель программы: создание педагогических условий, способствующих привлечению максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа является интегрированным курсом по физическому воспитанию для школьников 3-5 классов с элементами спортивного ориентирования, охраны жизнедеятельности, туристической подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- расширение круга знаний, умений и навыков учащихся по программе «Физическая культура» за счет включения в нее элементов ориентирования на местности;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся начальных классов;
- формирование навыков здорового образа жизни;

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов обеспечения безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Форма занятий: урок, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, экскурсия, соревнования.

Ожидаемые результаты: повышение резервов здоровья и уровня физической подготовленности всех учащихся, выполнение 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию всеми учащимися.

1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- овладение туристскими навыками;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	УТЗ	Практика
1.	Введение в спортивное ориентирование	33	21		12
1.1	Ориентирование в пространстве и во времени	2	2		
1.2	Способы изображения предметов и местности	8	6		2
1.3	Условные знаки карт	11	7		4
1.4	Способы ориентирования на местности	4	2		2
1.5	Устройство компаса. Работа с компасом	4	2		2
1.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2		2
2.	Основы туристической подготовки	21	9		12
2.1	Понятие туризма	1	1		
2.2	Подготовка к походу	5	3		2
2.3	Организация туристического быта	11	3		8
2.4	Техника безопасности при проведении туристических походов	4	2		2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	90	6	36	48
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	4	2	-	2
3.2	Гигиена спортивной тренировки	4	2	-	2
3.3	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм	4	2	-	2
3.4	Общая физическая подготовка	26	-	12	14
3.5	Специальная физическая подготовка	26	-	12	14
3.6	Лыжная подготовка	26		12	14
ИТОГО		144	36	36	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в спортивное ориентирование

1.1. Ориентирование в пространстве и во времени

Теория: путешествия – источник знаний об окружающем мире. Путешествия в пространстве и «путешествия во времени». Археологические раскопки – источник знаний о прошлом. Исторические примеры важности умения ориентироваться.

Определить понятие ориентирования на местности. Необходимость овладения навыками ориентирования в настоящее время.

1.2. Способы изображения предметов и местности

Теория: рисунок, чертеж, план предмета. Измерение расстояний в старину и в наше время. Масштаб. План местности. Карта – уменьшенная модель местности. Ее отличие от плана местности. Виды карт. Ориентирование карты.

Практические занятия: составление планов комнаты, школьного двора, чтение плана местности.

1.3. Условные знаки карт

Теория: язык карт - условные знаки. Спортивные карты. Цвета карты. Растительность. Искусственные сооружения. Гидрография. Рельеф (основные понятия). Знаки дистанции.

Практика: эстафеты с использованием карточек со знаками. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Разукрашивание черно-белых карт.

Лепка рельефа. Контрольные диктанты по знакам.

1.4. Способы ориентирования на местности

Теория: горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование на местности по Солнцу, местным признакам. Ориентирование с помощью карты.

Практика: определение сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на карте. Сличение карты с местностью.

1.5. Устройство компаса. Работа с компасом

Теория: изучение сторон горизонта. Устройство компаса и принцип работы. Виды компасов. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Компас и карта. Линии магнитного меридиана. Способы определения севера на карте. Ориентирование карты по компасу.

Практика: движение в заданном направлении с помощью компаса. Поход на местности с картой. Ориентирование карты в процессе движения. Определение направления движения от точки стояния к заданной точке.

1.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: виды ориентиров (линейные, площадные, точечные, звуковые). Необходимость непрерывного чтения карты. Пространственное воображение. Оценка скорости движения. Сохранение направления движения. Привязка на местности. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: определение на карте опорных ориентиров. Определение видов ориентиров на местности. Движение по легенде.

Раздел 2. Основы туристической подготовки

2.1. Понятие туризма

Теория: определение туризма. Виды туризма. Способы передвижения в походах.

2.2. Подготовка к походу

Теория: маршрут движения. Правила движения группы по маршруту. Туристический характер. Подготовка к походу. Личное снаряжение туриста. Укладка рюкзака.

Практика: изучение маршрута «Дом – школа». Укладка рюкзака. Тренировочный поход.

2.3. Организация туристического быта

Теория: групповое снаряжение. Виды костров. Питание туриста.

Практика: тренировочный поход. Разжигание костра. Установка палатки. Приготовление пищи на костре.

2.4. Техника безопасности при проведении туристических походов

Теория: состав медицинской аптечки. Оказание первой помощи. Правила дорожного движения во время похода.

Практика: тренировочный поход. Оказание ПДП в походе.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория: строение организма человека. Костно-связочный аппарат и его развитие. Мышцы, их строение, функции, взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Сердце. Измерение пульса. Правильное дыхание во время физических упражнений. Разминка. Ее значение.

Практика: обучение разминке перед тренировкой. Измерение пульса.

3.2. Гигиена спортивной тренировки

Теория: понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Питание спортсмена. Значение питания, как фактора укрепления здоровья.

Одежда и обувь для тренировок. Особенности одежды при различных погодных условиях.

Практика: составление режима дня. С помощью рисунка отобразить особенности одежды при различных погодных условиях. Составить примерное меню спортсмена.

3.3. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм

Теория: роль и значение общей физической подготовки для укрепления здоровья. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Предупреждение спортивных травм.

Практика: составление дневника самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Способы транспортировки пострадавшего.

3.4. Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево и вправо, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика. Плавание. Сдача нормативов по ОФП.

3.5. Специальная физическая подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Бег по пересеченной местности. Бег по различному грунту. Сдача контрольных нормативов по СФП.

3.6. Лыжная подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: правила подбора лыжного инвентаря. Изучение техники классических лыжных ходов, техники поворотов на месте и в движении. Отработка равновесия на лыжах. Отработка согласованного движения рук и ног. Изучение техники спусков и торможения. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Учащиеся должны знать:

- определение понятия «Ориентирование на местности».
- Способы изображения предметов и местности. Отличие плана местности от карты. Виды карт.
- Основные группы условных знаков спортивных карт.
- Способы ориентирования на местности.
- Устройство компаса и принципы работы с ним.
- Действия в случае потери ориентировки
- Понятие туризма.
- Как готовиться к походу и организовать туристический быт.
- Основы безопасности в походе. Правила дорожного движения. Действия в аварийных ситуациях.
- Сведения о строениях и функциях организма. Влияние на организм физических упражнений.
- Основные понятия гигиены спортивной тренировки, врачебного контроля и самоконтроля.

Учащиеся должны уметь:

- составить простейший план местности.
- Распознавать на карте условные знаки.
- Сличать карту с местностью. Определять точку стояния.
- Определять стороны горизонта по Солнцу и местным признакам.
- Определять стороны горизонта по компасу. Ориентировать карту.
- Двигаться в заданном направлении с помощью компаса и карты.
- Находить выход из аварийных ситуаций.
- Укладывать рюкзак. Разжигать костер. Ставить палатку.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Провести разминку перед учебно-тренировочным занятием.
- Контролировать свое самочувствие, измерять пульс, составлять режим дня, подбирать одежду для тренировок. Правильно питаться.
- Выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения.
- Передвигаться на лыжах, используя классические лыжные ходы
- Держаться на плаву (плавать).

2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовки;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования на местности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов безопасности жизнедеятельности и туристической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	УТЗ	Практика
1.	Техника и тактика спортивного ориентирования	39	21		18
1.1.	Ориентирование как вид спорта. История развития спортивного ориентирования в России и за рубежом	4	2		2
1.2.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований	8	4		4
1.3.	Условные знаки спортивных карт	9	5		4
1.4.	Техника спортивного ориентирования	8	4		4
1.5.	Тактика спортивного ориентирования	8	4		4
1.6.	Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием	2	2		
2.	Туристическая подготовка	21	9		12
2.1.	История развития туризма в городе	2			2
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		
2.3.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	7	3		4
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2		4
2.5.	Техника безопасности при проведении туристических походов	4	2		2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	84	6	36	42
3.1.	Основы здорового образа жизни	2	2	-	
3.2.	Гигиена спортивной тренировки	2	2	-	
3.3.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	2	-	
3.4.	Общая физическая подготовка	26	-	12	14
3.5.	Специальная физическая подготовка	26	-	12	14
3.6.	Лыжная подготовка	26		12	14
4.	Участие в официальных соревнованиях, походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
ИТОГО		144	36	36	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Техника и тактика спортивного ориентирования

1.1. Ориентирование как вид спорта. История развития спортивного ориентирования в России и за рубежом

Теория: краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Крупные соревнования. Массовые соревнования юных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практика: просмотр видеофильмов по спортивному ориентированию. Встреча с ведущими спортсменами.

1.2. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований

Теория: виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Действия на старте и на финише. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Техническая информация о дистанции (параметры дистанции, тип местности, стартовые параметры, границы района соревнований, контрольное время, сведения о КП, опасные места). Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Практика: подготовка к тренировочным дистанциям. Участие в тренировочных дистанциях.

1.3. Условные знаки спортивных карт

Теория: повторение основных групп условных знаков. Растительность (отображение проходимости). Рельеф (понятие рельефа, горизонталь, бергштрих, высота сечения). Специальные условные знаки. Знаки дистанций.

Практика: раскрашивание и рисование карт. Лепка рельефа. Распознавание условных знаков на местности. Тренировочные дистанции.

1.4. Техника спортивного ориентирования

Теория: понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования (виды ориентиров, чтение карты, контроль расстояния, направления, высоты). Привязка КП. Техничко-вспомогательные действия (отметка КП, проверка КП, держание карты, компаса, взятие азимута, контрольная карточка, легенда КП)

Практика: отработка технико-вспомогательных действий. Эстафеты с использованием технических приемов. Тренировочные дистанции.

1.5. Тактика спортивного ориентирования

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении. Последовательность действий спортсмена на дистанции. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Выбор пути. Взаимодействие с соперниками. Действие спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

Практика: выбор пути по карте. Осуществление выбранного варианта на местности. Тренировочные дистанции с тактическими заданиями.

1.6. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.

Теория: правила пожарной безопасности. Клещевой энцефалит. Геморрагическая лихорадка (предупреждение заболеваний, первая доврачебная помощь).

Раздел 2. Туристическая подготовка

2.1. История развития туризма в городе

Практика: экскурсии в музеи города.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для зимних и летних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы, оборудование для костра.

2.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория: порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, через завалы, по заболоченной местности, лес, густой кустарник, переправы через водные преграды. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправ по бревну, через ручей с самостраховкой.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала (ночлега). Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Выбор места для палаток, костра, туалетов, мусорной ямы, забора воды, умывания. Заготовка дров. Распределение обязанностей по лагерю. Размещение в палатках. Защита палаток от намокания и насекомых. Уборка лагеря перед уходом. Сохранность окружающей среды.

Практика: определение мест для привала. Развешивание и свертывание лагеря.

2.5. Техника безопасности при проведении туристических походов

Теория: меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Сохранность от укусов насекомых, змей, клещей. Сохранность продуктов от мышей. Правила купания. Правила работы с топором, пилой. Правила переноски и хранения колющих и режущих инструментов.

Практика: разжигание костра, приготовление пищи. Обучение работе с топором, пилой, ножом.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Основы здорового образа жизни

Теория: «Быть здоровым – это здорово». Профилактика вредных привычек (наркомания, алкоголь, табакокурение). Основы здорового образа жизни (режим, питание, двигательная активность).

3.2. Гигиена спортивной тренировки

Теория: Личная гигиена спортсмена. Тренировочная одежда и обувь. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики.

3.3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теория: роль разминки и заминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

3.4. Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево и вправо, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика. Плавание. Сдача нормативов по ОФП.

3.5. Специальная физическая подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Бег по пересеченной местности. Бег по различному грунту. Сдача контрольных нормативов по СФП.

3.6. Лыжная подготовка

Учебно-тренировочные и практические занятия: правила подбора лыжного инвентаря. Изучение техники классических лыжных ходов, техники поворотов на месте и в движении. Изучение техники конькового хода. Отработка согласованного движения рук и ног. Изучение техники спусков и торможения. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования, как вида спорта.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию;
- Условные знаки спортивных карт. Рельеф.
- Определение техники спортивного ориентирования. Основные приемы и способы ориентирования.
- Определение тактики спортивного ориентирования.
- Технику безопасности на занятиях спортивным ориентированием.
- Историю развития туризма в городе.
- Состав личного и группового снаряжения.
- Тактику движения на маршруте и технику преодоления естественных препятствий. Правила поведения в незнакомой местности.
- Правила организации привалов и ночлегов.
- Технику безопасности при проведении туристских походов.
- Основы здорового образа жизни.
- Меры личной и общественной профилактики.
- Комплексы разминки и заминки перед занятиями, основные приемы массажа.

Учащиеся должны уметь:

- правильно готовиться к старту соревнований по спортивному ориентированию.
 - Распознавать все условные знаки на местности. Разбираться в элементах рельефа.
 - Владеть технико-вспомогательными действиями спортивного ориентирования.
 - Выбирать скорость бега. Выбирать путь по карте и на местности.
- Взаимодействовать с соперниками.
- Защищать себя от вредных насекомых, клещей, мышей.
 - Преодолевать естественные препятствия.
 - Определять место для привала. Развертывать и свертывать лагерь.
 - Разжигать костер. Готовить пищу на костре. Пользоваться топором, пилой.
 - Выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения.
 - Передвигаться на лыжах, используя классические и коньковые лыжные ходы.
 - Бежать по различному грунту.
 - Делать разминку и заминку. Использовать основные приемы массажа.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятия необходимо проводить регулярно. Предусматриваются как теоретические, так и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинарских занятий по всем разделам, предусмотренных программой. Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности, учебном полигоне, в спортивном зале. Необходимо дифференцировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Особое внимание следует уделять технике безопасности, вопросам врачебного контроля и самоконтроля. Рекомендуется не прекращать занятия в каникулярное время, а, по возможности, организовать для обучающихся разнообразные развлекательные мероприятия оздоровительного характера (игровые турниры, спортивные лагеря, праздники). В начале и конце каждого учебного года рекомендуется принимать у воспитанников контрольные нормативы для контроля эффективности тренировочного процесса и выявления одаренных детей.

Контрольные испытания для групп 1-го и 2-го года обучения.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех учащихся, предполагается индивидуальный подход к выполнению контрольных нормативов в плане общефизической подготовки. Допускается возможность различных вариантов оценки результатов учащихся, с учетом роста их двигательной и технической подготовленности.

Предлагаемые контрольные нормативы по ОФП:

№ п/п	Физические качества	Тест	Возраст	Мальчики (высокий уровень) *	Девочки (высокий уровень)*
1	Скоростные	Бег на скорость 30 м (сек)	9 лет	5,1	5,3
			10 лет	5,1	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	9 лет	8,8	9,3
			10 лет	8,6	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	9 лет	175	160
			10 лет	185	170
4	Выносливость	Бег 6 мин (м)	9 лет	1200	1000
			10 лет	1250	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9 лет	7,5	13,0
			10 лет	8,5	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой (низкой – Д) перекладине (к-во раз)	9 лет	5	16
			10 лет	5	18

* **Примечание:** Высокий уровень подготовленности указан с целью выявления одаренных детей.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия.

К восстановительным и оздоровительным мероприятиям относятся:

1. Педагогические

- комплексы упражнений для разминки и заминки;
- самомассаж и самоконтроль;
- другие методы релаксации.

2. Медико-биологические:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- средства бальнеотерапии.

3. Психологические:

- правильное дыхание;
- режим дня;
- тренинги личностного роста.

СПИСОК НОРМАТИВНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей– (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О– примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской– Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

СПИСОК СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Польшя, 1987.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983.- 152 с.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.-104 с.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Ориентирование для детей. Учебно-методическое пособие. Уфа: РИО РУНМЦ ГКН РБ, 2001.-100с.
6. Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993 г.- 128 с.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.- 92с.
9. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: ЦДЮТур, 1999 г.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985.
11. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физ. культуры. М.: ФиС, 1998 г. – 496 с.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур., 1997.
13. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.- 68 с.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий.-М.: ЦДЮТур РФ, 1998.-140с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования.- М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.-96с.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования. 2005г.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.- М.: ЦДЮТур, 1996г
18. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу.- М.: ЦДЮТур, 1996 г
19. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. (Туризм для всех).- М.: ФиС, 1987. –144 с.
20. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. Рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.-96 с.
21. Энциклопедия туризма. Гл.ред.Е.И.Тамм.-М.: Большая Российская энциклопедия.