


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Новопогореловская средняя школа  
имени генерала-майора Л.И. Буинцева

Рассмотрена на заседании школьно-  
го методического совета  
Пр. № 1 от «26» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МКОУ Новопогореловской  
СШ

  
им. Л.И. Буинцева  
Н.Ю. Горевалова  
Пр. №199 от 26.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Уровень освоения-продвинутый  
Продолжительность образовательного процесса – 1 год  
Возраст обучающихся – 12-15 лет

Автор – разработчик:  
Горевалов Алексей Валентинович  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория

с. Новое Погорелово  
2022г.

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка 3 стр.
- 1.2. Содержание программы 9 стр.

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарно-учебный график 19 стр.
- 2.2. Условия реализации программы 24 стр.
- 2.3. Формы поощрения 26 стр.
- 2.4. Список литературы 28 стр.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» предназначена для проведения учебных занятий в учреждениях дополнительного образования **туристско-краеведческой** направленности, одним из направлений деятельности которого является развитие спортивных способностей в ориентировании на местности и в условиях лабиринта.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МКОУ Новопогореловской СШ им. Л.И. Буинцева (Приказ МКУ Управление образования МО «Карсунский район» Ульяновской области от 17.11.2015 г №240);

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (принято на заседании педагогического совета, протокол № 8 от 26.06.2019г);

- Положение о проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (принято на заседании педагогического совета, протокол № 85 от 01.08.2017г);

**Актуальность программы** выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

**Новизна** программы состоит в использовании новейших технологий и приспособлений (чипирование, электронные маршруты и т.п), которые дают возможность ребятам проявить свои знания и умения в современном ориентировании. С помощью них эффективней решаются задачи на сообразительность в упражнениях по топографии, соревнованиях на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Адресат программы** – учащиеся в возрасте 12-15 лет, заинтересованные в спортивной деятельности. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. В учебное объединение дети принимаются по желанию без какой-либо специальной подготовки. В состав объединения принимаются обучающиеся основной и подготовительной

медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям спортом.

**Форма обучения:** очная и заочная

**Объём программы** делится на 2 модуля  $64 + 80 = 144$  учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

#### **Режим занятий по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	64/80	2	2
Всего:	144	2	2

**Уровень реализуемой программы – продвинутый**

**. Формы проведения занятий :**

- теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практическое занятие: тренировка, мастер-класс, зачет;
- выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

В отличии от базового уровня данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
2. Веб-уроки (семинары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы : ZOOM, GooglForm, Skype, чаты Viber, WatsUp

#### **Цели и задачи**

**Цель:**

Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление из здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе занятий спортивным ориентированием.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Уровень обученности: базовый

**Отличительные особенности** данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

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

### **Ожидаемые результаты**

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как: самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические,

морально-волевые качества.

Начинать знакомство с ориентированием лучше с раннего возраста, так как маленькие дети быстрее и активнее впитывают новый, интересный, полезный для них материал.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** являются:

- Формирование следующих умений.
- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** являются:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**Предметными результатами** являются:

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

### **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование» обучающиеся

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

правила дорожного движения.

Должны уметь:

находить выход из аварийных ситуаций;

искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

виды ориентирования

прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

давать характеристику современного состояния ориентирования.

## 1.2 Содержание программы Учебный план

План	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы занятия	Формы контроля
<b>1. Введение</b>		<b>2</b>				
	Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.		2		лекция	беседа
	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год.				лекция	беседа
<b>2. Техника безопасности</b>		<b>4</b>				
	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>3. Обзор развития ориентирования</b>		<b>4</b>				
	Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.		4	-	лекция	беседа
<b>4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка</b>		<b>4</b>				
	Понятие о спортивной форме, утомлении и		2		лекция	беседа



	перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.					
	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>5. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>		<b>6</b>				
	Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.		2		лекция	беседа
	Общие положения правил по спортивному ориентированию; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; критерии допуска к соревнованиям.			4	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>6. Снаряжение ориентировщика</b>		<b>4</b>				
	Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>7. Правила соревнований по другим видам спорта</b>		<b>4</b>				
	Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Основные положения правил соревнований; правила организации и проведения соревнований; разрядные требования.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>8. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>				
	Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.		10		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты

	Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.			28	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>26</b>	<b>38</b>		
2 модуль						
<b>1. Техническая подготовка</b>		<b>20</b>				
	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).		6		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.			12	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>2. Тактическая подготовка</b>		<b>18</b>				
	Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.		4		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.			14	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>3. Контрольные нормативы</b>		<b>6</b>			Комплекс	Контроль

				ное занятие	ые упражнения, тесты	
	Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам.		-	6	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>4. Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>			Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.		-	8	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>5. Краеведение</b>		<b>10</b>				
	Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир.		4		лекция	беседа
	Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.			6	лекция	беседа
<b>6. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>		<b>10</b>				
	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.		4		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.			6	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
<b>7. Основы туристской подготовки</b>		<b>16</b>				
	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой			14	Комплексное занятие	Контрольные упражнения,

	постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).					тесты
<b>Итого часов</b>		<b>80</b>	<b>20</b>	<b>60</b>		
<b>Всего часов за год</b>		<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>		

## **Содержание программы.**

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

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

### *Учащиеся узнают:*

Место и время проведения занятий объединений дополнительного образования; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

### *Учащиеся научатся:*

коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;  
совместно участвовать в творческих делах;  
подводить итоги собственных достижений

### Техника безопасности

#### *Теоретические занятия*

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### *Практические занятия*

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### *Учащиеся узнают:*

правила пожарной безопасности;  
необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);  
меры предосторожности при обращении с огнем;  
причины возникновения пожаров.

### *Учащиеся научатся:*

пользоваться первичными средствами пожаротушения;  
оказывать первую помощь пострадавшим.

### Обзор развития ориентирования

#### *Теоретические занятия*

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### *Учащиеся узнают:*

достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;

перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Учащиеся научатся:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

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

*Учащиеся узнают:*

-причины утомления;

профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

-основы спортивного массажа.

*Учащиеся научатся:*

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение.

*Практические занятия*

*Учащиеся узнают:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;

права и обязанности участников соревнований;

виды соревнований;

способы проведения соревнований;

критерии допуска к соревнованиям.

*Учащиеся научатся:*

соблюдать права и обязанности участников соревнований;

соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

*Теоретические занятия*

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований.

Разрядные требования.

*Практические занятия*

*Учащиеся узнают:*

основные положения правил соревнований;

правила организации и проведения соревнований;

разрядные требования.

*Учащиеся научатся:*

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

*Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

*Учащиеся узнают:*

вспомогательное снаряжение;

лыжное снаряжение;

личное снаряжение;

снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

*Учащиеся научатся:*

-участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

#### Общая физическая подготовка

##### *Теоретические занятия*

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

##### *Практические занятия*

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. *Должны знать:*

специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе; технику лыжных ходов;

гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

-упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

*Учащиеся научатся:*

передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;

владеть приёмами техники бега;

плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

#### Техническая подготовка

##### *Теоретические занятия*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

##### *Практические занятия*

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

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

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

*Учащиеся узнают:*

-технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;

характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

*Учащиеся научатся:*

правильно пользоваться компасом;

ориентировать карту;

определять расстояние по карте;

измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- двигаться по азимуту;

определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;

-выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;

использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;

выполнять действия по выходу на КП; различных привязок (последних, задних, дополнительных);

- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

*Теоретические занятия*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия*

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

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

*Учащиеся узнают:*

характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;  
влияние скорости бега на качество ориентирования;  
характеристику действий при прохождении дистанции.

*Учащиеся научатся:*

-грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию:  
параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;

параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета;

характер местности — для подбора одежды и обуви;

стартовые параметры — для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;

параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;

сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника;

опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;

стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

*Практические занятия*

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

*Учащиеся узнают:*

методы проведения (зачет, соревнования);

нормативные требования.

*Учащиеся научатся:*

выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.

*Учащиеся узнают:*

положение о соревнованиях;

условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;

действия участников в аварийной ситуации;

основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Учащиеся научатся:*

-закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

*Теоретические занятия*

*Практические занятия (*



Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

*Учащиеся узнают:*

-географическое положение края;  
геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;  
растительный и животный мир, заповедные места;  
историю, хозяйство, культуру;  
интересные объекты природы.

*Учащиеся научатся:*

рассказать о географическом положении края;  
посещать экскурсионные объекты города;  
принимать участие в краеведческих викторинах.

### Психологическая и морально-волевая подготовка

*Теоретические занятия*

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

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

*Практические занятия*

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

*Учащиеся узнают:*

-особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;  
- методы и средства развития волевых качеств;  
понятие «утомление»;

*Учащиеся научатся:*

утомления на качество ориентирования.

*Должны уметь:*

по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;

выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

### Основы туристской подготовки

*Теоретические занятия*

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

*Практические занятия*

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

*Учащиеся узнают:*

правила хранения продуктов в полевых условиях;

- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов

- принципы составления меню для походов и соревнований.

*Учащиеся научатся:*

составлять меню, график дежурств;

укладывать рюкзак;

-готовить пищу в полевых условиях;

- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и заборе воды, заготовка и хранение дров;

пользоваться топором и двуручной пилой;

организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;

организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);

- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

*Учащиеся узнают:*

маршрут туристского путешествия;

цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

правила поведения и техника безопасности;

-контрольные сроки проведения путешествия;

-границы полигона.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, общий объем программы 64/80/ 144 часа

1 модуль

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Количество часов - 144

№ п/п	Дата и время проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий	Учебный класс	Лекция	беседа
2		2	Страховочная система. Рукавицы. Каска. Обувь. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.	Учебный класс	Практическое занятие	тест
3		2	Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	Учебный класс	лекция	тест
4		2	ОФП – ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
5		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	тест
6		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
7		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
8		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный	Практическое	нормативы

				полигон	занятие	
9		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
10		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
11		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие
12		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
13		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	лекци	тесты
14		2	Совершение пешеходных походов по территории родного края.	Лесной массив	поход	Контрольное занятие
15		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании Топографическая карта. Условные знаки.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
16		2	Условные знаки спортивной карты.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
17		2	ОФП-ОРУ. Силовая тренировка. Отжимания подтягивания.	стадион	Практическое занятие	нормативы
18		2	Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
19		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
20		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
21		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
22		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
23		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
24		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
25		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	Учебный полигон	соревнования	

26		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
27		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
28		2	ОФП - Тестирование сдача нормативов.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
29		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
30		2	Профилактика опасности в походе.	Учебный полигон	лекция	тесты
31		2	Доврачебная помощь оказания первой медицинской помощи при ожоге, укусе змей.	Учебный полигон	лекция	тесты
32		2	ОФП – ОРУ Спортивные игры. Подведение итога за полугодие	Учебный полигон	Практическое занятие	Нормативы
2 модуль						
1		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	нормативы
2		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
3		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
4		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
5		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
6		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
7		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
8		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
9		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное

				полигон	занятие	занятие
10		2	Топографическая подготовка. Отличия обозначения условных знаков.	Учебный полигон	лекция	тесты
11		2	Упражнения по тактико-тактической подготовке.	Учебный полигон	лекция	тесты
12		2	ОФП – ОРУ тестирование сдача нормативов.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
13		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
14		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
15		2	Полигоны по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
16		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
17		2	Групповое снаряжение подготовка к походу.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
18		2	Питание в походе. Меню. Раскладка, Перекус. Приготовление пищи на костре.	Учебный полигон	лекция	тесты
19		2	ОФП – ОРУ. Эстафеты.	Учебный полигон	Практическое	нормативы
20		2	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
21		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
22		2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
23		2	Полигоны по спортивному ориентированию. Прохождение учебных дистанции разного вида.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
24		2	Условные знаки .Классификация условных знаков.	Учебный полигон	лекция	тесты
25		2	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
26		2	Доврачебная помощь. Простейшие способы переноски пострадавшего.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие

27		2	ОФП – ОРУ. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	нормативы
28		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
29		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
30		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
31		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	лекция	тесты
32		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	поход	Контрольное занятие
33		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	отчет
34		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
35		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
36		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	соревнования	
37		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
38		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие
39		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
40		2	Подведение итогов за год	Учебный полигон	Итоговое занятие	тесты

## 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **учебно-материальная база:** учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

- техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);
- программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер, система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);
- подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);
- информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-



образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

*Высокая техническая надежность:* определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтпригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации

#### **Кадровое обеспечение:**

Занятия по программе ведет Горевалов А.В- опытный педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной форме. Его воспитанники неоднократно были победителями и призёрами соревнований по туризму муниципального и региональных уровней.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В соответствии с Положением об аттестации МКОУ Новопогореловская СШ имени Л.И. Буинцева в течение учебного года проводится мониторинг уровня освоения образовательной программы, вносятся коррективы в планирование образовательного процесса. По окончании года проводится аттестация учащихся – определяется уровень освоения учебного материала, соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам, намечаются перспективы дальнейшей работы.

Далее в течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится итоговая аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по туризму) и практические (итоги нормативов тестов, участия в соревнованиях и выполнении спортивных разрядов в течение года обучения). В конце года воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

#### **Формы поощрения:**

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы )

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

#### **Формы аттестации обучающихся**

Аттестация осуществляется в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками , журнал посещаемости; материалы анкетирования и тестирования; методическая разработка; готовая работа; фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования по туризму и ориентированию, открытое занятие, итоговый отчет, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю программы.

#### **Оценочные материалы**

Диагностические материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов разработаны по разделам, темам и представлены в содержании программы.

#### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:**

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 74-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:**

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-75% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 74-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

#### **Формы поощрения:**

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы)

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

#### **Методические материалы**

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
  
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;

- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

## **2.4.Список литературы. для педагога**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

## **для обучающихся и родителей**

1. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
4. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России