

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 9»

Утверждено
Приказ № 209 от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм и скалолазание»
срок освоения: 1 год**

Составитель:
Соснин Роман Сергеевич
педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский городской округ
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» педагога высшей категории ГОУ «Балтийский Берег» Гуреева М.В.

Краткая характеристика вида деятельности. Связь с основным (школьным) образованием.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Содержание учебной программы.

История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей от 8 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения: 444 пед. час.(12 часов в неделю)

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.

- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добытию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах;

Учащиеся 4 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику кроссового бега и бега на лыжах;
- овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- определить будущую специализацию в летнем или в лыжном ориентировании;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных и квалификационных группах;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№	Наименование тем	Теор	Практ.	Всего о Час.
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в	2	-	2

	России и за рубежом.			
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
4	Планирование спортивной тренировки			
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	2	4
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2
6	Основы картографии.	2	-	2
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8
7.3	Чтение спортивной карты.	-	80	80
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4
10	Основы туристской подготовки.	4	8	12
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		6	6
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		5	5
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.		82	82
12.2	Лыжная подготовка.		140	140
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	71	73
	Всего часов:	47	421	468

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4.0 Планирование спортивной тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

5.0 Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина

дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия :упражнения на чтение легенд.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

7.3. Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

7.5 Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: ,групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.7 Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Практические занятия: участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в виси, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и

вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками Подвижные игры типа «День и ночь» Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.2. Лыжная подготовка.

Подбор и хранение беговых лыж.

Практические занятия: Простейшие способы передвижения на лыжах.

13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях.

астие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

Практические занятия : изучение классических и коньковых лыжных ходов, способов торможения и поворотов.