

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 83-од от 27.08.2020
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 21 августа 2020 г.

директор _____ В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчики программы:
тренер-преподаватель
Волгина Г.И.

с. Подбельск, 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2.Содержание программы.....	8
3. Ресурсное обеспечение программы.....	18
4.Список литературы	19
5.Приложения	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания», представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в селе с. Подбельск м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «Циклические виды спорта» «Спортивное ориентирование»

Актуальность программы. Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы определена 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.

Цель программы: Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи программы:

Обучающие :

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- формирование основ знаний по спортивному ориентированию,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования;
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Воспитательные :

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- 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.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
• чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; • чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество • умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; • уважительное отношение к чужому мнению; • приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности; • умение бережно относиться к людям и предметам их труда	регулятивные УУД: умение • определять с помощью педагога цель деятельности на занятии; • выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом; • предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий ; • определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания. познавательные УУД: • сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части. • находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий по оказанию всесторонней помощи пострадавшим. Посещение различных спортивных соревнований по	• умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса • умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием. • приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях. • умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.

	спортивному ориентированию и туризму. коммуникативные УУД: • умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение; • умение выполнять задания индивидуально, в группе. в паре с партнером	
--	--	--

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 44 учебные недели, 154 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка, в случае, если в каждом из пяти модулей в процессе обучения он набрал не менее

- 1 модуль -26 баллов
- 2 модуль – 9 баллов
- 3 модуль – 24 баллов
- 4 модуль –25 баллов
- 5 модуль –24 баллов

а в сумме по 5 модулям - не менее 108 баллов. Максимально 167 баллов
На реализацию программы отводится 3,5 часов в неделю.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 3 и Модуля 4 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ в спортивном ориентировании содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему

программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

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.

Методы отслеживания результативности.

- Опрос,
- зачет,
- анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.
- контрольные нормативы.

2. Содержание программы

Программа состоит из 5 модулей. « Теоретическая подготовка», «Спортивное ориентирование», «Физическая подготовка» , «Технико-тактическая подготовка», « Туристическая подготовка»

Учебный план ДООП «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	16	8	8
2.	Спортивное ориентирование	17	5	12
3.	Физическая подготовка	80	4	76
4.	Технико-тактическая подготовка	29	4	25
5.	Туристическая подготовка	12	4	8

	Итого	154	25	129
--	-------	-----	----	-----

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количества часов в Модулях 3 и 4 до 80 и 29 часов соответственно.

1.Модуль «Теоретическая подготовка» (16 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Обучающие:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- формирование основ знаний по спортивному ориентированию,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

Знают:

- информацию о месте и времени занятий;
- виды спортивного ориентирования.
- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, при движении к месту занятий.
- строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье,
- роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего.

умеют:

- соблюдать контрольное время, находить выход из аварийных ситуаций, правильно вести поиск заблудившихся,
- соблюдать меры личной гигиены,
- составлять и соблюдать режим дня,
- соблюдать правильный и здоровый режим питания,
- вести самоконтроль,
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему, транспортировать пострадавшего.

2.Модуль «Спортивное ориентирование» (17 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Обучающие:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- формирование основ знаний по спортивному ориентированию,
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- компас и его устройство, планшет и его устройство,
- правила эксплуатации и хранения снаряжения,
- основные условные знаки и опознавать их на местности.
- Что такое горизонталь и как горизонтали влияют на крутизну склона?

уметь:

- правильно эксплуатировать и хранить снаряжение,
- читать масштаб карт,
- читать и расшифровывать основные топографические знаки, определять крутизну склона и его высоту.

3.Модуль Физическая подготовка(80 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- задачи общей физической подготовки,
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок,
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки,
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять разминку и заминку;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног),

- кувырки, перебаты,
- упражнения на равновесие.

4.Модуль «Технико-тактическая подготовка» (29 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний о тактике спортивного ориентирования
- приобретение необходимых теоретических знаний о технике спортивного ориентирования

Обучающие:

- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- обучить навыкам пространственной ориентации.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- значение технической подготовки для достижения высоких результатов.
- Приемы и методы измерения расстояний.
- Как влияет выбранный путь на конечный результат.
- Наиболее часто встречаемые и наиболее характерные ошибки,
- как правильно вести поиск КП
- понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики,
- значение тактики для достижения наилучших результатов,
- опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры.
- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Использование соперника при выходе на КП.
- Раскладка сил на дистанции соревнований.
- Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

уметь:

- правильно держать карту и компас,

- сопоставлять карту с местностью,
- безошибочно определять точку стояния,
- уметь читать карту,
- измерять расстояния на карте и местности,
- определять стороны горизонта по компасу,
- двигаться по азимуту,
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, по объектам местности,
- восстанавливать ориентировку после ее потери.
- Правильно распределять силы на дистанции,
- выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь,
- последовательно осуществлять выбранный путь движения,
- выполнять действия по использованию соперников на дистанции, при подходе к КП,
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры

5.Модуль «Туристическая подготовка» (12 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных координационных способностей ребенка;

Обучающие:

- создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
- привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самому спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- обучение основам туризма;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- основное групповое и личное снаряжение,
- виды рюкзаков, основные требования к ним,
- туристские палатки,
- виды костров и их назначение,
- требования к выбору места для организации бивуака и лагеря,
- основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности

уметь:

- укладывать рюкзак и устанавливать палатку,
- разжечь костер,
- приготовить пищу на костре,
- убраться место привалов и бивуаков.

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность

Спортивное ориентирование

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих

упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Т

уристские походы.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие.

Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

Технико-тактическая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Снятие азимута.

Выдерживание азимута.

Измерение расстояний на местности парами шагов.

Определение точки стояния.

Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Кратчайшие пути, срезки.

Тактическая подготовка.

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

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования

Туристическая подготовка

Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

— приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.
- «Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика»

Материально-технические условия реализации программы

Для успешного выполнения программы подготовки ориентировщиков и туристов необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участий в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- групповое полевое снаряжение (палатки, инструменты, кухонные принадлежности);
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзак, спальные мешки, коврики);
- индивидуальная спортивная форма;
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи, включая крепления и палки, планшеты);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно-тренировочные (призмы, компостеры, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры).

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4.Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
10. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. |Шк М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
15. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
16. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.

17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

Приложение

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль №1 Теоретическая подготовка		
Текущий контроль по модулю –26 баллов. Групповая работа – 14 баллов.		
Тема 1.История и развитие спортивного ориентирования.		
	1.1. Кто знает, как возникло ориентирование. 1.2. Где впервые прошли первые соревнования по спортивному ориентированию.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры исторических событий -1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы – 1 балл.
	Спортивное ориентирование применяется не только в спорте, но и в различных профессиях и жизненных ситуациях, приведи примеры.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодится ориентирование -1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
Тема 2. Понятие о гигиене.		
	1.1.Через месяц будут проводиться соревнования. От результатов, показанных на этих соревнованиях тобой, зависит твое участие в области. Выбери из предложенных вариантов режима дня (варианты прилагаются) тот, который	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл; выбирает принципы – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;

	наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям. 1.2. Для того, чтобы стать успешным человеком, необходимо уметь организовывать свою жизнедеятельность. В этом процессе важную роль играет режим дня. Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при разработке режима дня: принцип ритмичности, принцип смены видов деятельности, принцип последовательности, принцип постоянства. Объясни свой выбор. 1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.	Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.
Тема3 . Первая доврачебная помощь		
	2.1. Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор. 2.2. В зимний период года высокая вероятность получить обморожение конечностей. Представьте ситуацию: во время тренировки на лыжах товарищ получил обморожение пальцев. Окажи медицинскую помощь, объясни ход своих действий. 2.3. Представьте ситуацию: вы совершаете поход, во время которого, ваш товарищ порезал стопу. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при порезе. 2.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает вариант ответа -1 балл; Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл; Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;

	помощи вашему товарищу по команде во время игры.	
Тема4. Основы безопасности.		
	1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности. 2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.
	3.Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации. 4. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.
	5.Чтобы выйти из леса, при потере ориентира, нужно знать аварийный азимут. Расскажите, как его узнать? 6. Представь, что ты потерялся и	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит не менее 2 источников информации аварийного

	не знаешь, где находишься. Расскажи последовательность твоих действий, алгоритм определения аварийного азимута	азимута – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.
Тема 5. Самоконтроль.		
	Чтобы не нанести вред своему организму необходимо контролировать свое самочувствие. Одним из основных показателей самочувствие является ЧСС. 1.1. Как можно измерить ЧСС 1.2. Измерь свою ЧСС. 1.3. Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет способы измерения ЧСС – 1 балла; Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балла; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл. Обучающийся анализирует ЧСС в течении тренировки -1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл; Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 2 Спортивное ориентирование		
Текущий контроль по модулю 9 – баллов. Групповая работа 4– баллов.		
Тема 1. Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты		
1.	Чтобы правильно читать спортивную карту нужно знать, что обозначают цвет и знаки на карте. Я буду вам диктовать условные знаки, а вы зарисуете их в тетрадь. Я вам раздам карты, а вы должны перерисовать условные знаки по группам а) гидрография	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся зарисовывает 8 знаков из 10 предложенных -1балл; Обучающийся перерисовывает не менее чем по 2 знака в каждой группе– 1 балл; Обучающийся указывает не менее 10 знаков - 1 балл; Обучающийся, при решении теста, делает не более 2 ошибок - 1 балл;

	б) растительность, в) рельеф, г) скалы и камни, д) искусственные сооружения. 1.3. Укажите название условных знаков, которые попадутся по маршруту с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана, проходящего посередине. 1.4. Решите тесты №1, 2 3	Обучающийся проводит анализ работы – 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл
Тема 2. Рельеф, масштаб 4\2		
	Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять расстояния, как на карте, так и на местности. Это необходимо для контроля пройденного расстояния. 2.1 Определи на рисунке, какому расстоянию на местности соответствует предоставленные отрезки с учетом масштабов 2.2. Отложи по линейке на каждой из линий с учетом масштаба отрезок длиной 100,175, 380, 650 метров 2.3. Для ориентировщиков умение читать горизонталь позволяет не только быстро и правильно определить характер рельефа, выбрать удобный маршрут движения. Подбери к описанию графическое изображение рельефа: 1) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной; 2) холм с двумя одинаковыми вершинами; 3) холм с пологим спуском на юг; 4) холм с крутым западным склоном	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, определяя расстояния, делает ошибку не более 10% -1балл; Обучающийся, откладывая отрезок, ошибается не более 10% – 1 балл; Обучающийся при выборе вариантов делает не более 1 ошибки - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы – 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ высказыванию товарищей -1балл

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 3 Физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю –24баллов. Групповая работа – 19 баллов.		
Тема 1.Тема 1. Общеразвивающие упражнения.		
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? 1.2.Почему именно так? 1.3.Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног. 1.4. Перед началом соревнований	Текущий контроль: Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет комплексы ОРУ – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс разминки – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс заминки – 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки– 1 балл;

	необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки? 1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.	
Тема 2. Физические качества.		
	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. 1.1. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них. 1.3 Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить? .	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет план работы по повышению физ. качеств – 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет формулировки принципов, высказанные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный план работы – 1 балл;
Тема 3. Дозировка физических упражнений		
	1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь? 1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования физ. нагрузки – 1 балла; Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл; Обучающийся составляет правильный комплекс ОРУ – 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками

	основного упражнения – прыжки в длину с места.	группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;
Тема 4. Особенности бега ориентировщика		
	1. В связи с тем, что соревнования ориентировщиков преимущественно проходят в лесу, их техника бега отличается от классической. Перечисли эти отличия. 2.Объясни, для чего это необходимо. 3. Представьте, что ориентировщик преодолевает дистанцию классической техникой бега. Что может произойти?	Текущий контроль: Обучающийся приводит не менее 2 отличий – 1балла; Обучающийся проводит анализ необходимости применения техники бега ориентировщика – 1 балл; Обучающийся приводит варианты ситуаций, если ориентировщик будет бежать «классикой» - 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл. Обучающийся анализирует ответ товарища – 1 балл.
Тема 5. Лыжная подготовка		
	1.1Катание на лыжах ,при не соблюдение техники безопасности, может оказаться травмоопасным. Перечисли пункты техники безопасности. 1.2. Чтобы при катание на лыжа ты чувствовал себя комфортно, нужно правильно одеваться. Расскажи принципы экипировки. 1.3 Лыжи, как и ботинки, бывают правые и левые Расскажи, как правильно подобрать и обуть лыжи, подобрать палки.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принципы экипировки – 1балл: Обучающийся перечисляет правила подбора лыж, ботинок, палок – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся дополняет ответы других – 1 балл.
	Покажи основные элементы техники двушажного лыжного	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры , -

	бега	1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
	При спуске с горы, чтобы не потерять равновесие и не упасть, нужно соблюдать технику спуска. Перечисли ее основные пункты.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники спуска -1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники спуска -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл
	После спуска с горы, на нее нужно подняться, для этого применяются способы «лесенка», «ёлочка». Расскажи ребятам, как правильно выполнить эти способы, чтобы не упасть	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники подъема -1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники подъема - 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл Обучающийся показывает товарищам как нужно подниматься в гору - 1 балл
	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 4 Техничко-тактическая подготовка		
Текущий контроль по модулю –25баллов. Групповая работа –10 баллов.		
Тема 1. Понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики.		
	В спортивном ориентировании, как и в других дисциплинах, конечные результаты участников соревнований зависят не только от их физической подготовки, но и от своевременного грамотного применения технических приемов и операций, быстрой оценки характера местности, рациональных путей движения при оптимальной скорости бега	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое тактика – 1балл; Обучающийся объясняет, что такое техника – 1балл; Обучающийся объясняет, как взаимосвязаны тактика и техника – 1балл; Обучающийся анализирует связь техники, тактики и физической подготовки – 1балл;

		<u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл.
Тема 2. Работа с картой и компасом, движение по азимуту		
	1.1 Для того, чтобы правильно выбрать направление движения необходимо сориентировать карту по компасу. Расскажи алгоритм ориентирования карты по компасу. 1.2. Для более точного ориентирования используют азимут. Объясни, как его найти. 1.3. Для того чтобы сократить длину пути от одного КП до другого, спортсмены двигаются по азимуту. Расскажи алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту. 1.4. Чтобы не терять время на постоянное сопоставление своего пути движения с картой существует алгоритм движения по азимуту. Расскажи последовательность алгоритма 1.5. У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса. Выполняя физические упражнения, по команде, все берут азимут на следующий КП, показывая тренеру направление движения.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает определение «азимут» – 1 балл; Обучающийся ориентирует карту по компасу – 1 балл; Обучающийся рассказывает алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту. – 1 балл; Обучающийся объясняет алгоритм движения по азимуту. – 1 балл; Обучающийся правильно показывая направление движения. – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарищей . – 1 балл. Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.
Тема 3. Измерение расстояний		
	Чтобы не убежать дальше, чем необходимо, во время тренировок и соревнований необходимо контролировать расстояние, как на карте, так и на местности. Как можно измерить расстояние на карте? Выбери на глаз на рисунке наиболее короткий маршрут по дорогам, тропам, просекам между КП 1- 2.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся предлагает варианты измерения расстояния – 1 балл; Обучающийся правильно выбирает маршрут – 1 балл; Обучающийся объясняет, почему выбрал именно этот маршрут – 1 балл; Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл; Обучающийся рассказывает, как

	Определи на глаз расстояние между всеми КП. Как можно определить расстояние на местности?	можно определить расстояние на местности – 1 балл; Обучающийся определяет расстояние на местности – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе, альтернативный способ измерения расстояний – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил вариант дистанции – 1 балл;
Тема 4. Точка стояния		
	1.1. Для того, чтобы контролировать правильность движения по дистанции, намечаются тормозные знаки. Укажи на карте, какие ориентиры являются тормозными на путях движения спортсмена. 1.2. Двигаясь по дистанции нужно контролировать границы полигона, чтобы не зайти за пределы карты и не потеряться. Укажи на карте, какие ориентиры в зависимости от путей движения спортсменов в районах расположения всех КП являются ограничивающими. 1.3. Самостоятельно спланируй на карте несколько точек для размещения КП.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся предлагает варианты тормозных ориентиры – 1балл; Обучающийся указывает ограничивающие ориентиры – 1 балл; Обучающийся объясняет свой выбор – 1 балл; Обучающийся планирует дистанцию – 1 балл; Обучающийся дополняет ответ товарищей - 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе, предлагает новые тормозные ориентиры – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил вариант дистанции – 1 балл;
Тема 5. Выбор вариантов движения между КП		
	1.1. При движении по азимуту, спортсмен бежит по прямой, но такой способ не всегда бывает самым быстрым. Какие варианты движения между КП вы выберете в зависимости от характера местности? Укажите для каждого варианта опорные ориентиры. 1.2 На карте выбери между КП цепочку опорных ориентиров. Как изменятся опорные	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает оптимальные варианты движения – 1балл; Обучающийся указывает опорные ориентиры – 1балл; Обучающийся намечает несколько путей движения– 1балл; Обучающийся объясняет, почему изменяются опорные ориентиры, если изменить направление движения

	ориентиры, если пройти от КП до КП в обратном направлении? 1.3. Между двумя КП, удаленными на расстояние не менее 1 км., наметьте несколько вариантов путей движения. Выбери наиболее рациональный. Объясни почему?	– 1 балл; Обучающийся объясняет преимущества каждого варианта – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарищей . – 1 балл. Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.
Модуль №5 Туристическая подготовка		
Текущий контроль по модулю–24баллов. Групповая работа– 12 баллов.		
Тема 1. Организации бивуака и лагеря.		
1.	1.1. Проживание на многодневных соревнованиях обычно бывает в палаточных лагерях, а для этого необходимо знать, как разбить лагерь. По каким критериям выбирают место для постановки полевого лагеря? 1.2. Из предложенных картинок выбери 1 с подходящим местом для лагеря. 1.3. Для комфортного проживания в палатке, ее нужно правильно поставить. Расскажи алгоритм установки палатки. 1.4. Последовательность подготовки места для палатки	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет критерии выбора места для лагеря-1балл; Обучающийся выбирает картинку с наиболее подходящим местом – 1 балл; Обучающийся рассказывает алгоритм установки палатки – 1 балл; Обучающийся рассказывает последовательность выбора и подготовку места для палатки – 1 балл; Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе устанавливает палатку – 1 балл;
Тема 2. Основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности		
	1.1. Для того, чтобы в лагере не завелись насекомые, участники не заболели кишечными расстройствами, необходимо соблюдать гигиенические правила. Как утилизируются отходы питания. 1.2. Где и как устраивается туалет 1.3. Как и с помощью чего можно соблюдать гигиенические процедуры 1.4. Как организуется безопасное	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры утилизации отходов -1балл; Обучающийся рассказывает алгоритм устройства туалета -1балл; Обучающийся объясняет, как можно соблюдать гигиенические процедуры -1балл; Обучающийся предлагает варианты безопасного хранения продуктов- 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы – 1

	хранение продуктов.	балл; Обучающийся предлагает свои варианты решения гигиенических задач - 1
Тема 3. Основное групповое и личное снаряжение		
	1.1 Условия и характер путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Из предложенного списка выбери предметы личного снаряжения. 1.2. Перечисли групповое снаряжение	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает предметы личного снаряжения -1балл; Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл Обучающийся перечисляет предметы группового снаряжения -1балл; Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы - 1 балл Обучающийся предлагает альтернативную замену того или иного предмета снаряжения – 1 Обучающийся предлагает адекватное решение по взаимозаменяемости предметов снаряжения - 1
Тема 4. Виды костров и их назначение.		
	1.1 Пища в походах готовится на костре. 1.2. Разные виды костров используются для разных целей. Выбери виды костров наиболее подходящие для приготовления пищи. 1.3 Огонь очень быстро может распространиться по сухой траве и создать пожар, поэтому необходимо соблюдать ряд правил. Расскажи, как выбрать и обустроить место для костра. 1.4. Для удобства приготовления пищи на костре используются разные приспособления. Перечислите, что входит в костровое хозяйство.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет виды костров -1балл; Обучающийся объясняет, для чего применяется каждый вид костра – 1 балл; Обучающийся рассказывает принцип выбора места для костра – 1 балл; Обучающийся перечисляет предметы кострового хозяйства и их применение -1балл; Обучающийся разводит костер не более от 3 спичек -1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы - 1 балл. Обучающийся предлагает другие виды кострового хозяйства – 1
Тема 5. Организация питания в полевых условиях.		
	1.1.Твои младшие друзья	<u>Текущий контроль:</u>

собрались в поход и попросили объяснить, как приготовить пищу на костре. 1.2. Какое соотношение круп и воды необходимо для приготовления каши. 1.3. Расскажи алгоритм приготовления супа. 1.4. Из предложенного списка выбери продукты, которые можно брать с собой в многодневные походы. 1.5. В поход мы не можем взять весы. Как измерить объем крупы необходимый на одного члена команды. 1.6. Чтобы продуктов хватило на время похода и в тоже время не нести лишнее нужно рассчитать необходимое количество продуктов. Принцип составления меню. Расчет продуктов.	Обучающийся приводит алгоритм приготовления пищи на костре - 1балл; Обучающийся составляет таблицу соотношения крупы и воды -1балл; Обучающийся рассказывает алгоритм приготовления супа -1балл; Обучающийся выбирает продукты, из предложенного списка-1балл; Обучающийся предлагает варианты меры-1балл; Обучающийся составляет меню - 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся в группе проводят расчет продуктов на 3 дня – 1 балл; Обучающийся анализирует выбор продуктов, из предложенного списка, сделанный одноклассниками-1балл; Обучающийся поправляет друзей при составлении алгоритма приготовления пищи – 1 балл
--	---

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОФП

ЮНОШИ																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	6/γ	6/γ	6/γ	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
17	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
18-24	100	14,0	13,7	13,3	3000	13,50	13,20	12,25	210	235	245	в	11	13	16	27	31	35
ДЕВУШКИ																		

вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	6/у	6/у	6/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
17	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
18-24	100	16,9	16,3	15,5	2000	11,00	10,25	9,40	165	180	195	н	21	25	30	13	18	23

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>

