

Государственное учреждение дополнительного образования
«Забайкальский детско-юношеский центр»

«Утверждаю»

Директор ГУ ДО «Забайкальский
детско-юношеский центр»

Рассмотрена и принята решением

Педагогического Совета

« _____ » _____ 20 ____ г.

_____ В.В. Черепанов

« _____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Азбука ориентирования»**

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Логутенко Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Чита, 2018

Содержание:

I	Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	10
1.3.	Содержание программы	11
1.3.1.	Учебный план 1 года обучения	13
1.3.2.	Содержание учебного плана 1 года обучения	17
1.3.3.	Учебный план 2 года обучения	34
1.3.4.	Содержание учебного плана 2 года обучения	38
1.3.5.	Учебный план 3 года обучения	53
1.3.6.	Содержание учебного плана 3 года обучения	57
1.4.	Планируемые результаты	70
II	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	71
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	71
2.2.	Календарный учебный график 2 года обучения	75
2.3.	Календарный учебный график 3 года обучения	79
2.4.	Условия реализации программы	82
2.5.	Формы аттестации	83
2.6.	Оценочные материалы	83
2.7.	Методические материалы	84
2.8.	Список литературы	99

I. Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ориентирования» **разработана с учетом** Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма МО РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации», «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 04 июля 2014 года № 41.

Направленность ДООП «Азбука ориентирования» – туристско-краеведческая. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, получение ими знаний, умений, навыков в области спортивного ориентирования и туристско-краеведческой деятельности, укрепление физического и психического здоровья и формирование культуры здорового образа жизни, содействие воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма, творческой самореализации личности.

Данная программа **является модифицированной**, разработана с учетом типовых программ Федерального Центра детско-юношеского туризма и краеведения: программа для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 2002 (Болотов С.Б., педагог ДО, мастер спорта России, Прохорова Е.А., педагог ДО, мастер спорта СССР), программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 2005 (под редакцией Константинова Ю.С., кандидат педагогических наук, судья всесоюзной категории по спортивному ориентированию), и с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. По функциональному назначению программа является общекультурной, прикладной.

Новизна программы «Азбука ориентирования» состоит в том, что в программе выделено пять разделов: 1) «Техника и тактика спортивного ориентирования» 2) «Основы туристской подготовки», 3) «Краеведение», 4) «Основы безопасности» и 5) «Физическая подготовка». Все разделы взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Спортивное ориентирование немыслимо без тренировочных занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов, которые преимущественно проводятся в природной среде – в парках и на стадионах, в лесных массивах, на туристских маршрутах родного края или в других регионах. Обучение нахождению в природной среде, обеспечению безопасности в этой среде, использование этой среды для активного отдыха, проведения безаварийных походов и путешествий с учащимися непосредственно рассматривается в разделах «Основы туристской подготовки» и «Обеспечение безопасности». Рост технического мастерства юного ориентировщика невозможен без постоянного совершенствования его физических качеств, поэтому процесс общей и специальной физической подготовки спортсмена неразрывно связан с обучением технике и тактике по спортивному ориентированию. Подготовка по основам туризма также выступает как средство общефизической подготовки ориентировщика. Краеведение – это эффективный способ познания окружающего мира, и, прежде всего, ближайшего окружения (родного села, города, городских парков и площадей, их истории, достопримечательностей). Таким образом, именно через природу осуществляется связь спортивного ориентирования, туризма и краеведения.

В ходе реализации программы обязательным является отработка полученных знаний, умений и навыков на соревнованиях по спортивному ориентированию городского и краевого уровней, также участие наиболее одаренных ребят в соревнованиях межрегионального, Всероссийского уровней (второй, третий год обучения), в туристско-краеведческих конкурсах и мероприятиях, туристских соревнованиях городского и краевого уровня, участие в учебно-тренировочных сборах, в туристско-краеведческом слете школьников Забайкальского края, совершение зачетного многодневного похода, участие в полевом туристском лагере «Тропинка», участие в экологических и краеведческих конференциях.

Спортивное ориентирование – стремительно развивающийся вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях – с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Спортивное ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание умственного и физического развития. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и большое прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Кроме этого, развитие в процессе занятий пространственного мышления является существенным компонентом в подготовке к практической деятельности по многим специальностям, например, таким, как архитектор, строитель, геодезист, топограф, инженер, диспетчер. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок; развиваются воля, память, внимание.

К сожалению, в современном обществе наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок. Цена такой неповоротливости – ухудшение здоровья учащихся и физическая, нравственная деградация.

Поэтому **актуальность** программы обусловлена необходимостью рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья, быть не может. Эта необходимость предполагает вовлечение детей, подростков в такие виды деятельности, где равноценно обеспечивается как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Такими видами деятельности, бесспорно, являются спортивное ориентирование и туризм в совокупности с занятиями физической подготовкой.

Физическое воспитание является основой всестороннего развития личности в любом возрасте посредством формирования физической культуры личности человека. Слагаемыми физической культуры являются физическое и интеллектуальное развитие способностей учащихся, совершенствование их двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Занятия ориентированием не только содействуют умственному и физическому развитию, но и учат познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом

воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Туристско-краеведческая деятельность – это эффективное средство воспитания и нравственного становления, а также физического оздоровления детей и подростков. Занятия туризмом имеют немаловажное значение для развития и формирования здорового образа жизни, так как активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности человека, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, самообслуживания.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что в изучение тем включен региональный компонент. Необходимо приобщать молодое поколение к историческим, культурным ценностям, как к источнику сохранения духовно-нравственных достижений, формировать интерес и бережное отношение к родной природе средствами спортивного ориентирования и туристско-краеведческой деятельности.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 8-14 лет. При реализации программы должны учитываться возрастные особенности детей.

Возраст 8-10 лет входит в младший школьный период. Ребенок сохраняет много детских качеств – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх, но постепенно начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью становится учение. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, уклад его жизни. В этот период завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Мотивация достижения становится доминирующей. Изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми. Для детей этого возраста важно получить со стороны других людей признание своих новых возможностей, добиться доверия, ибо «я тоже взрослый», «я вместе со всеми». В 10-11 лет ребенок нуждается в коллективной общественно-полезной деятельности, которая признается окружающими как значимая помощь обществу. Результат к концу периода: собственная познавательная активность, умение объединяться со сверстниками, самоконтроль.

Основная деятельность в подростковом периоде – интимно-личностное общение со сверстниками. В этом возрасте разворачивается потребность в общественном признании, осознании своих прав в обществе, что наиболее полно удовлетворяется в специально задаваемой общественно полезной деятельности. Для подросткового возраста характерны: стремление приобщиться к миру взрослых, ориентация поведения на нормы и ценности «взрослого мира», перерастание игры в творчество (объективное творчество – научные изобретения, технические конструкции), ускоренное развитие способностей. В этом возрасте происходит формирование мировоззренческих установок, развитие инициативы, самостоятельности, творческого подхода к решению проблем в различных видах деятельности. Активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, не связанные с конкретными представлениями. Интенсивно развиваются самосознание и самооценка и формируются нравственные понятия, принципы, убеждения.

Данная программа реализуется на базе МОУ СОШ с. Смоленка Читинского района Забайкальского края.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, но в случае необходимости программа может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. На полное освоение программы требуется 648 часов. Многодневные походы и путешествия, выезды на соревнования, учебно-тренировочные сборы, летние полевые лагеря вынесены за сетку часов.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие. Обязательное условие – медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, к участию в спортивных соревнованиях и туристских походах. Группы учащихся могут быть как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Состав группы – постоянный.

В группах первого года обучения занимаются 15-25 человек (возраст учащихся 8-10 лет), второго года обучения – 12-10 человек (возраст учащихся 11-12 лет), третьего года обучения – 10-8 человек (возраст учащихся 13-14 лет). Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать упор на групповые (3-5 человек) и индивидуальные занятия.

Режим занятий. Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятий. Предпочтение отдается практическим занятиям. Для учащихся 1-

го, 2-го и 3-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Один академический час равен 45 минутам. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Практическая туристская подготовка проводится в походах выходного дня, многодневных походах, во время учебно-тренировочных сборов. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в природу, краеведческих мероприятий – 4 часа, в течение одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование интеллектуально и физически развитой личности, способной к адаптации в современном обществе и окружающей природной среде в процессе вовлечения детей в занятия спортивным ориентированием и туризмом в условиях детского объединения «Навигатор».

Задачи:

Личностные:

- воспитать бережное, ответственное отношение к природе, истории и культуре родного края;
- воспитать необходимые морально-волевые и этические качества личности;
- воспитать потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- развить необходимые юному ориентировщику психические процессы: память, внимание, мышление;
- развить творческие способности учащихся, сформировать познавательную активность учащихся.

Предметные:

- развить основные знания, умения, навыки по технике и тактике спортивного ориентирования и туристской подготовки;
- развить физические качества учащихся – выносливость, быстроту, силу, координационные способности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	тео рия	прак тика	
Раздел № 1. Техника и тактика спортивного ориентирования.					
1.1	«Шахматы на бегу», или Добро пожаловать в спортивное ориентирование.	4	2	2	Опрос.
1.2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-	Опрос.
1.3	Повесть о карте.	4	2	2	Рисовка карты класса, пришкольного участка.
1.4	Мы приближаем землю!	4	2	2	Опрос. Рисовка карты по памяти.
1.5.	Масштаб спортивной карты.	6	2	4	Задачи и упражнения.
1.6	Цвета спортивной карты.	4	2	2	Упражнения, тесты.
1.7	Азбука ориентировщика.	12	4	8	Упражнения. Знаковые эстафеты.
1.8	Коричневые линии на карте.	8	4	4	Упражнения, тесты.
1.9	Стороны горизонта.	6	2	4	Упражнения, тесты.
1.10	Надежный товарищ ориентировщика.	10	4	6	Упражнения в помещении и на местности.
1.11	Где я нахожусь и куда двигаться?	14	4	10	Упражнения в помещении и на

					местности.
1.12	Перила, за которые удобно держаться.	8	2	6	Учебно-тренировочные дистанции.
1.13	Легенды КП.	6	2	4	Тесты.
1.14	Отметка на КП.	12	2	10	Упражнения на местности
1.15	Выбор пути.	8	2	6	Упражнения на местности
1.16	Ориентирование – спорт для всех.	2	2	-	Проверочные задания.
1.17	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (школьный уровень, городской уровень: парковое ориентирование).	Вне сетки часов			Протоколы результатов соревнований.
	Всего часов	110	40	70	
Раздел № 2. Основы туристской подготовки					
2.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.	2	2	-	Беседа, опрос.
2.2	Заплечный мешок туриста.	2	1	1	Сборка рюкзака.
2.3	Палатка – походный дом.	2	1	1	Установка палатки.
2.4	Костер с одной спички.	4	2	2	Проверочные задания. ПВД.
2.5	Каша с дымком.	4	2	2	ПВД.
2.6	Турист на привале.	4	2	2	ПВД.
2.7	Кто ты будешь такой?	2	2	-	ПВД.
2.8	Основы туристской техники.	14	2	12	Соревнования.
2.9	Участие в походах, в туристско-краеведческих соревнованиях.	Вне сетки часов			Протоколы результатов соревнований, ПВД.

	Всего часов	34	14	20	
	<i>Раздел № 3. Краеведение.</i>				
3.1	Родное Забайкалье.	2	2	-	Краеведческий диктант.
3.2	Чита – столица Забайкалья.	4	2	2	Краеведческая викторина.
3.3	Туристские возможности окрестностей г. Читы.	6	2	4	Экскурсии. ПВД.
3.4	Участие в краеведческих и экологических конференциях, акциях, конкурсах.	10	2	8	Краеведческие праздники, конференции.
	Всего часов	22	8	14	
	<i>Раздел № 4. Основы безопасности.</i>				
4.1	Основы безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.	2	2	-	Опрос. Тесты.
4.2	Питание, режим, гигиена.	2	2	-	ПВД.
4.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи в полевых условиях.	6	2	4	Проверочные задания. Тесты.
	Всего часов	10	6	4	
	<i>Раздел № 5. Физическая подготовка.</i>				
5.1	Общая физическая подготовка.	24	2	22	Контрольные упражнения, тесты.
5.2	Специальная физическая подготовка.	14	2	12	Контрольные упражнения, тесты.
5.3	Контрольные упражнения и тесты.	2	-	2	Контрольные нормативы.
	Всего часов	40	4	36	

	Итого	216	72	144	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Соревнования, походы, летний полевой лагерь – вне сетки часов.

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

1.1. «Шахматы на бегу» или Добро пожаловать в спортивное ориентирование.

Теория. Порядок и содержание работы детского объединения «Навигатор».

Спортивное ориентирование – спорт для всех. Спортивное ориентирование – здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, связь с природой. Прикладное значение ориентирования. Особенности вида спорта: «Быстрее! Выше! Сильнее!» плюс «Умнее!».

Краткий исторический обзор возникновения и развития ориентирования как вида спорта за рубежом и в России. Краткая характеристика современного состояния спортивного ориентирования в России и Забайкальском крае. Крупнейшие всероссийские соревнования. Известные спортсмены-ориентировщики, мастера спорта России. Ведущие спортсмены-ориентировщики Забайкальского края.

Практика. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Забайкальского края.

1.2. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория. Беговая форма и обувь спортсменов-ориентировщиков, требования к ним. Снаряжение: компас, карточка участника, электронный чип. Хранение и подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

1.3. Повесть о карте.

Теория. Появление первых схематических рисунков (чертежей) на скалах, стенах пещер, на бересте, костях, глиняных пластинах, коже.

Первые карты путешественников, их отличия от современных карт.

Старинная и современная карты Забайкальского края. Первый план города Читы декабриста Петра Фаленберга (1830).

Виды современных карт: общегеографические – топографические и обзорные (физические, географические, политические, административные и др.), специальные (учебные, морские, полетные, туристские, дорожные, спортивные и др.).

Практика. Рисование простейших планов и схем (карты класса, пришкольного участка).

1.4. Мы приближаем землю!

Теория. Нам поможет «Google Планета Земля» (как создаются современные карты). Карта – уменьшенное и упрощенное изображение местности. Спортивная карта, ее отличие от топографической карты. Эволюция спортивных карт.

Практика. Рисование простейших планов и схем по памяти (карта своей комнаты, пришкольного участка). Сравнение, исправление ошибок.

1.5. Масштаб спортивной карты.

Теория. Что такое масштаб карты? Разные типы карт – разные масштабы. Масштабы спортивной карты. Основное правило определения масштаба.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Метод счета «пары шагов».

Практика. Определение масштаба карты класса, карты пришкольного участка.

Определение масштаба спортивной карты. Упражнения и задачи для определения масштаба карты.

Измерение расстояний по карте и на местности.

1.6. Цвета спортивной карты.

Теория. Основные цвета спортивной карты: белый, желтый, зеленый, коричневый, голубой, черный, серый, оливковый. Цвет элементов дистанции (пурпурный).

Практика. Упражнения, тесты на запоминание цветов карты. Подвижные эстафеты.

1.7. Азбука ориентировщика.

Теория. Азбука ориентировщика – условные знаки карты. Группы условных знаков спортивных карт: знаки рельефа, гидрографии, растительности, скалы и камни, дорожная сеть, искусственные объекты, обозначения лыжней и дистанций.

Практика. Практические задания и упражнения на запоминание основных условных знаков спортивных карт. Упражнения «Следопыт», «Зарисуй по памяти», «Веселая рожица», «Соотнеси условные знаки», «Запомни УЗ», «Перенос УЗ», «Карта к карте», «Найди 5 отличий», «Где стоит КП?» и др.

Рисование карты по описанию. Рисование местности по простейшей карте. Упражнение «Слушаем текст и следим по карте».

Знаковые подвижные эстафеты. Игры с элементами спортивного ориентирования.

Работа с картотренажерами. Топографические диктанты, кроссворды.

Зрительное знакомство с объектами на местности, их словесное описание.

1.8. Коричневые линии на карте.

Теория. Что такое рельеф местности? Положительные (гора, бугор, хребет и др.) и отрицательные (овраг, промоина, яма и др.) формы рельефа. Элементы форм рельефа (вершина, дно, склоны и др.). Изображение рельефа местности на картах способом горизонталей. Понятие о горизонтали. Рассказ «Гора на острове». Отметка горизонталей. Бергштрих. Сечение рельефа.

Практика. Упражнения и задания в помещении: «Что к чему?», «Найди фрагмент», «Вверх или вниз?», задания по теме «Рельеф местности».

Учебно-тренировочные дистанции «нитка», «маркировка» и др.

1.9. Стороны горизонта.

Теория. Красная стрелка компаса. Стороны горизонта: основные и промежуточные. «Компасная роза». Природа «показывает» стороны горизонта. Полярная звезда – компас мореплавателей.

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта с помощью компаса. Гимнастика «Стороны горизонта». Упражнения «Секретная цифра», «Секретная буква», «Фигурка из сторон горизонта».

Прогулка в лес с компасом.

Самостоятельная работа – поиск Полярной звезды на ночном небе.

1.10. Надежный товарищ ориентировщика.

Теория. Компас, история изобретения. Устройство и назначение компаса.

Виды спортивных компасов от простейших (компас «Андрианова») до современных «на плате» и на «палец». Основные приемы обращения с компасом: ориентирование карты, снятие азимута, выдерживание азимута при движении на местности.

Грубый азимут. Точный азимут.

Практика. Упражнения с компасом в помещении: «Ориентируем карту», «Снимаем азимут», «Сопоставь карту с компасом». Упражнение в помещении спортзала «Азимутный бег».

Упражнения с компасом на местности: «Ориентирование карты по компасу», «Точный азимут», «Грубый азимут».

1.11. Где я нахожусь и куда двигаться?

Теория. Ориентирование карты, сопоставление ее с местностью, без помощи компаса (с помощью линейных ориентиров, отдельных объектов на местности). Определение точки стояния. Правильное держание спортивной карты и компаса. Подгибание карты.

Чтение карты по методу «большого пальца».

Практика. Упражнения в помещении спортзала «Шахматная доска», «Линия-О», «Спортивный лабиринт», игра «Взрослая карта». Подвижные эстафеты.

Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Упражнения на знакомой местности: «За лидером», «Звездочка», «Фото-ориентирование», «Лисица», «Покер-О», «Найди объекты в лесу», «Следуй за Джоном» и др.

1.12. Перила, за которые удобно держаться.

Теория. Понятие «ориентеры». Классификация ориентиров: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Виды линейных ориентиров. Движение вдоль линейных ориентиров.

Практика. Упражнения в помещении: «От КП до КП вдоль линии». Упражнения на местности. Ориентирование вдоль отдельной тропинки. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозящих.

Учебно-тренировочные дистанции «нитка», «маркировка».

1.13. Легенды КП.

Теория. Символьные легенды КП – вспомогательная азбука ориентировщика. Назначение легенды. Размещение легенды в карте, в специальном приспособлении на руке спортсмена.

Описание символов, используемых для пояснения легенд КП. Информация, содержащаяся в таблице «Легенды КП».

Практика. Расшифровка таблиц «Легенды КП».

1.14. Отметка на КП.

Теория. Отметка на контрольном пункте (КП) – вспомогательное техническое действие на дистанции, его значение. Алгоритм действий при подходе к КП. Алгоритм действий при отметке компостером в карточке. Алгоритм действий при электронной отметке. Восприятие и проверка номера КП. Контрольная карточка. Отметка на КП, уход с КП.

Знакомство с современной электронной системой отметки на КП (отметка на КП электронным чипом).

Практика. Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Упражнения «Отмечалочка», «Муравьи». Спортивный лабиринт в помещении.

Учебные занятия на местности для отработки простейших технико-вспомогательных действий. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Тренировка быстроты и точности отметки на КП.

Учебно-тренировочные дистанции на местности с системой электронной отметки. Спортивный лабиринт на местности.

1.15. Выбор пути.

Теория. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Выбор варианта движения от КП до КП, суть приема, его значение. Три фактора при выборе варианта: надежность, быстрота, поиск последней надежной привязки.

Выбор между различными линейными ориентирами. Учет набора высоты при выборе варианта. Учет скорости передвижения по различным типам местности (дорога, поле, лес, пересеченная местность в лесу и т.д.). Использование опорных точек при выборе варианта пути.

Практика. Упражнения для тренировки в помещении. Задание «Варианты прохождения перегонов». Задание «9 КП: обсуждение всех возможных вариантов».

Упражнения на местности. Выбор варианта. Реализация выбранного пути движения. Кратчайшие пути, срезки.

1.16. Ориентирование – спорт для всех.

Теория. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Действия спортсмена до старта. Действия на старте. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

1.17. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (школьный уровень, городской уровень: парковое ориентирование).

Раздел 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

История развития туризма в нашей стране и за рубежом. Появление первых туристских обществ. Российские путешественники.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм и др.

Практика. Туристская прогулка в окрестностях родного города (села). Возможные маршруты: Батарейная сопка, сопка Чита, река Никишиха, река Чита и др. Игры на знакомство. Подвижные игры на местности.

2.2. Заплечный мешок туриста.

Теория. Личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня. Типы рюкзаков, спальных мешков. Одежда, обувь и снаряжение в зависимости от погоды и сезона.

Практика. Составление списков личного снаряжения в зависимости от вида туризма, времени и продолжительности путешествия. Настольная игра «Собери рюкзак». Укладка рюкзака.

2.3. Палатка – походный дом.

Теория. Групповое снаряжение туриста. Перечень группового снаряжения. Типы палаток, их назначение. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Костровое снаряжение. Топоры, пилы. Ремонтный набор.

Практика. Установка палатки.

2.4. Костер с одной спички.

Теория. Типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Обустройство кострища. Меры безопасности при обращении с огнем. Правила обращения, хранения и переноски пил, топоров.

Практика. Определение типа костра (работа с макетами). Обустройство кострища в походе. Разведение костра в походе.

2.5. Каша с дымком.

Теория. Набор продуктов для ПВД. Составление меню. Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. Питьевой режим на маршруте. Приготовление пищи в походных условиях. Меры безопасности при обращении с кипятком, режущими предметами.

Практика. Составление меню и списка продуктов для ПВД. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Турист на привале.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега.

Организация работы по устройству бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров.

Охрана природы. Уборка территории после ухода группы, захоронение отходов, сжигание мусора.

Практика. Одно- и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Организация привала (бивака) во время похода. Туристские игры на привале. Разучивание туристских песен.

2.7. Кто ты будешь такой?

Теория. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

2.8. Основы туристской техники.

Теория. Виды туристских соревнований. Специальное снаряжение туриста. Туристские узлы, их применение. Основные технические приемы.

Практика. Отработка на практике основных технических приемов: подъем и спуск по склону, переправа по бревну и параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по жердям через болото (гать), траверс склона. Вязка туристских узлов.

2.9. Участие в походах выходного дня, участие в туристско-краеведческих соревнованиях.

Раздел 3. Краеведение.

3.1. Родное Забайкалье.

Теория. Географическое положение Забайкальского края. Основные реки и озера, хребты и горы, представители растительного и животного мира.

3.2. Чита – столица Забайкалья.

Теория. Чита – столица Забайкалья. Символика г. Читы и Забайкальского края. История города в его домах и улицах. Памятные места и достопримечательности Читы. Музеи города.

Практика. Экскурсии по родному городу. Посещение краеведческого, художественного, геологического музеев г. Читы, Музея декабристов и др.

3.3. Туристские возможности окрестностей г. Читы.

Теория. Наиболее интересные места для совершения походов и экскурсий в окрестностях родного города. Уникальные природные и экскурсионные объекты.

Практика. Природоведческие экскурсии или ПВД, в том числе в районы полигонов для проведения соревнований по спортивному ориентированию: источник

Молоковка, река Никишиха, район Высокогорье, ручей Кайдаловка, озеро Кенон, Батарейная сопка, Карповские озера, гора Чита и др.

Познавательные экскурсии в окрестностях города: Красная горка (палеонтологическое обнажение), Титовская сопка (древний палеовулкан; археологические памятники) и др.

3.4. Участие в краеведческих и экологических конференциях, акциях, конкурсах.

Раздел 4. Основы безопасности.

4.1. Основы безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.

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

Природоохранный кодекс туриста. Противопожарные меры в походе и на соревнованиях.

Практика. Подготовка снаряжения и выбор одежды для тренировок и соревнований. Соблюдение природоохранных мер в походе и на соревнованиях.

4.2. Питание, режим, гигиена.

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Питьевой режим. Витамины и минеральные соли.

4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи в полевых условиях.

Теория. Профилактика заболеваний и травматизма.

Состав медицинской аптечки для походов и соревнований. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка. Комплектование, хранение, транспортировка аптечки.

Помощь при мелких травмах (ссадины, кровотечения, мозоли, потертости) и заболеваниях. Правила наложения простейших повязок.

Практика. Обработка ран. Наложение повязок.

Раздел 5. Физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном ориентировании и туризме. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции 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.

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

Ходьба на лыжах. Участие в походах.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика.

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.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Просмотр учебных видеофильмов.

5.3. Контрольные упражнения и тесты.

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);
- бег 1000 м;
- бег 30 м с ходу;
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- пятикратный прыжок в длину с места;
- комплексное упражнение на силу (подъем туловища и отжимание);
- прыжки через скакалку (раз в минуту);
- бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей;
- ПВД.

В результате освоения программы 1-го года обучения учащиеся должны овладеть определенными знаниями и умениями.

Должны знать	Должны уметь
<i>Раздел «Техника и тактика спортивного ориентирования»</i>	
понятия: «карта», «местность», «местные предметы», «ориентирование», «ориентиры», «стороны горизонта», «масштаб», «азимут»; отличия топографической карты от спортивной	вычерчивать простейший план комнаты (класса), пришкольного участка
снаряжение ориентировщика	правильно эксплуатировать и хранить снаряжение и оборудование
условные знаки, цвета карты	читать и расшифровывать основные условные знаки и цвета карты
правила работы с компасом	пользоваться компасом, ориентировать карту по компасу, снимать азимут
приемы обращения со спортивной картой	ориентировать карту, сличать ее с местностью по линейным ориентирам, по отдельным объектам; правильно подгибать

	карту, читать карту на бегу
алгоритм действий при отметке на КП	осуществлять подход к КП, отметку компостером в карточке, электронную отметку
понятия: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные ориентиры	правильно использовать линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные ориентиры
понятия технических приемов: «правило большого пальца», линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут	определять точку стояния, восстанавливать ориентировку после ее потери; двигаться вдоль линейных ориентиров, двигаться по направлению
понятие о тактике спортивного ориентирования; взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков	использовать предстартовую информацию при подготовке к старту; осуществлять действия в стартовом коридоре; последовательно осуществлять выбранный путь движения
условия проведения соревнований по спортивному ориентированию; действия участников в аварийной ситуации	успешно закончить не менее трех дистанций по спортивному ориентированию в течение первого года обучения; при потере ориентировки выходить в район старта по аварийному азимуту
<i>Раздел «Основы туристской подготовки»</i>	
личное и групповое снаряжение юного туриста	укладывать рюкзак; составлять список личного снаряжения; одеваться, обуваться в ПВД в зависимости от продолжительности и сезона; устанавливать палатку
временные и постоянные туристские должности в походе	выполнять различные туристские обязанности в походе
требования к выбору места для привала	производить основные бивачные работы:

туристской группы	оборудование походной кухни, бивуака, заготовка дров, забор воды
принципы организации питания в полевых условиях	составлять набор продуктов для похода; упаковывать и хранить продукты в походе; готовить пищу на костре
меры охраны природы в походе	оборудовать кострище; разводить костер; хранить топоры; убирать места привалов и биваков
условия проведения туристских соревнований и слетов	отрабатывать приобретенные умения и навыки на туристских, туристско-краеведческих соревнованиях ГУ ДО «Забайкальский детско-юношеский центр»
<i>Раздел «Краеведение»</i>	
туристские возможности окрестностей г. Чита и Забайкальского края	показывать на карте России Забайкальский край: его основные реки, водоемы, хребты, горные вершины, населенные пункты; совершать экскурсии природоведческого, исторического характера, походы выходного дня в окрестностях г. Читы
музеи, достопримечательности родного города	посещать музеи, выставки, экскурсионные объекты родного города
<i>Раздел «Основы безопасности»</i>	
основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях, в походах	соблюдать правила техники безопасности, соблюдать сознательную дисциплину
гигиену тела, одежды, обуви	соблюдать меры личной гигиены; соблюдать режим дня
характерные спортивные и походные травмы и их предупреждение	распознавать признаки заболеваний и травм

состав медицинской аптечки; приемы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях, растяжениях, кровотечениях	накладывать простые повязки, обрабатывать раны
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>	
значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств, укрепления здоровья	проводить разминку перед началом тренировки и заминку в конце тренировочного занятия; выполнять контрольные нормативы по физической подготовке
основные виды общеразвивающих, гимнастических упражнений, подвижные игры и эстафеты	правильно выполнять ОРУ, гимнастические упражнения и упражнения на расслабление, играть в подвижные и спортивные игры и эстафеты
специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости	выполнять специальные беговые упражнения и упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости; преодолевать естественные препятствия в походах, туристские полосы препятствий на соревнованиях

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги подводятся по результатам участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, по основам туризма (участие в соревнованиях, туристско-краеведческом слете, зачетных походах, учебно-тренировочных сборах, летних туристских полевых лагерях), на основании тестирования физических и технико-тактических качеств юного ориентировщика. По итогам каждого года детское объединение знакомит учащихся школы со своей работой в виде фотовыставок, выпуска стенгазеты, презентации своей работы на общешкольном собрании или оформления стенда «Наши достижения».

Планируемые результаты

По итогам освоения программы учащийся приобретет следующие результаты:

Личностные:

- у учащегося будет воспитана ответственная гражданская позиция по отношению к проблемам сохранения окружающей среды;
- у учащегося будут воспитаны необходимые морально-волевые и этические качества личности;
- у учащегося будет воспитана потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- у учащегося будут развиты основные психические процессы – память, внимание, мышление;
- у учащегося будут развиты творческие способности, познавательная активность.

Предметные:

- у учащегося будут развиты основные знания, умения, навыки по основам технических и тактических приемов спортивного ориентирования и туристской подготовки;
- у учащегося будут развиты физические качества – сила, быстрота, выносливость, координационные способности.

2. Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график 1 года обучения.**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
1.	Сентябрь	«Шахматы на бегу», или Добро пожаловать в спортивное ориентирование.	Рассказ, показ, беседа.	4
2.		Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.	Рассказ, показ, беседа.	2
3.		Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	Рассказ, проведение инструктажа.	2
4.		Снаряжение туриста.	Рассказ, показ, практическое занятие.	4

5.		Одежда и снаряжение ориентировщика.	Рассказ, показ.	2
6.		Знакомство со спортивной картой.	Рассказ, показ, практическое занятие.	4 4
7.		Масштаб карты.	Рассказ, показ.	2
8.	Ок тябрь	Масштаб карты.	Практическое занятие.	4
9.		Цвета карты.	Рассказ, показ. Практическое занятие.	2 2
10.		Условные знаки карты.	Рассказ, показ, практическое занятие.	2 4
11.		Горизонтали.	Рассказ, показ, практическое занятие.	4 4
12.		Стороны горизонта.	Рассказ, показ.	2
13.		Стороны горизонта.	Практическое занятие.	4
14.	Но ябрь	Компас. Обращение с компасом.	Рассказ, показ, практическое занятие.	2 2
15.		Где я нахожусь и куда двигаться? (ориентирование карты).	Рассказ, показ, практическое занятие.	2 4
16.		Родное Забайкалье.	Лекция. Рассказ, показ.	2
17.		Чита – столица Забайкалья.	Рассказ, показ, практическое занятие.	2 2
18.		Контрольные упражнения и тесты.	Приемные контрольные упражнения.	2
19.		Участие в краеведческих и	Экологическая	6

		экологических мероприятиях.	конференция.	
20.	Де кабрь	Питание, режим, гигиена.	Рассказ, беседа.	2
21.		Основные приемы оказания доврачебной помощи в полевых условиях.	Рассказ, показ. Практические занятия.	2 4
22.		ОФП.	Рассказ, беседа. Практические занятия.	2 10
23.		СФП.	Рассказ, беседа. Практические занятия.	4
24.	Ян варь	ОФП.	Практические занятия.	6
25.		СФП.	Практические занятия.	4
26.		Условные знаки карты.	Рассказ, показ. Практические занятия.	2 4
27.		Компас. Обращение с компасом.	Рассказ, показ. Практические занятия.	2 2
28.		Участие в краеведческих и экологических мероприятиях.	Краеведческая конференция.	4
29.	Фев раль	ОФП.	Практические занятия.	6
30.		СФП.	Практические занятия.	6
31.		Где я нахожусь и куда двигаться? (ориентирование карты).	Практические занятия.	4
32.		Легенды КП.	Рассказ, показ. Практические	2

			занятия.	4
33.		Отметка на КП.	Рассказ, показ.	2
34.	Март	Отметка на КП.	Практические занятия.	6
35.		Где я нахожусь и куда двигаться? (ориентирование карты).	ПВД или экскурсионная поездка.	8
36.		Компас. Обращение с компасом.	Рассказ, показ. Практическое занятие.	2 4
37.		Туристские возможности окрестностей г. Читы.	Рассказ, показ. Экскурсия.	2 2
38.	Апрель	Туристские возможности окрестностей г. Читы.	Экскурсия.	2
39.		Костер с одной спички.	Рассказ, показ. ПВД.	2 2
40.		Каша с дымком.	Рассказ, показ. ПВД.	2 2
41.		Турист на привале.	Рассказ, показ. ПВД.	2 2
42.		Туристские должности.	Рассказ, беседа.	2
43.		Основы туристской техники.	Рассказ, показ. Практические занятия.	2 6
44.	Май	Основы туристской техники.	Практические занятия.	6
45.		Ориентирование – спорт для всех.	Рассказ, беседа.	2
46.		Линейные ориентиры.	Рассказ, показ. Практические занятия.	2 6
47.		Выбор пути.	Рассказ, показ. Практические	2 6

			занятия.	
--	--	--	----------	--

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий; школьный спортивный зал; пришкольный участок; компасы – 15 шт.; призмы, компостеры, конусы, маркировка; личное туристское снаряжение из расчета на 1 учащегося: рюкзак, коврик, спальник, индивидуальная страховочная система, карабин – 4 шт., спусковое устройство – 1 шт., жумар – 1 шт., каска – 1 шт.; групповое туристское снаряжение из расчета на группу 15 чел.: палатки – 3-4 шт., основная веревка (диаметр 10 мм длина 30-50 м) – 3-5 шт., комплект кострового оборудования; комплект медицинской аптечки; ремонтный набор; спортивное оборудование (мячи, скакалки, маты, коврики, разметочные фишки, конусы игровые); рулетка 50м, 5м; секундомер; лыжи беговые, лыжные палки; фото-, видеоаппаратура; компьютер (ноутбук), мультимедиа проектор.

Информационное обеспечение: фотографии известных спортсменов-ориентировщиков; Атлас Забайкальского края; комплект спортивных карт (карта пришкольного участка, карты полигонов для спортивного ориентирования); общегеографические и обзорные карты РФ и Забайкальского края; набор учебных топографических карт и топографические карты М 1:100000; подборка фотографий о природе Забайкалья; видео-, фотоматериалы; интернет-источники; краеведческая и специальная литература.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы соревнований, отзывы детей и родителей, презентации, фотографии, материал анкетирования и тестирования (теоретическое тестирование, тестирование по ОФП и СФП), свидетельства (сертификаты) участника, грамоты, дипломы, выполнение спортивных разрядов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, результаты текущего, итогового контроля, протоколы результатов соревнований, защита творческих работ (проектов), конкурсы, экологическая, краеведческая конференции, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, туристские

праздники, соревнования, турслеты, соревнования по спортивному ориентированию, зачеты и др.

2.4. Оценочные материалы

См. Приложение

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Название разделов	Форма занятия	Методы организации занятия	Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1	Техника и тактика спортивного ориентирования	лекция, беседа, игры с элементами спортивного ориентирования, практические занятия в помещении и на местности, учебно-тренировочные дистанции	словесный, наглядный, практический, игровой, учебно-игровой, тренировочная дистанция на местности	комплекты спортивных карт, учебные дистанции в помещении и на местности, видеофильмы с соревнований по СО (районные, городские, региональные, Всероссийские соревнования, Чемпионаты мира и Европы), наглядный плакат к игре «Гора на острове», таблица условных знаков, таблица символьных легенд КП, упражнения, задания по СО, «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», автор Моргунова Т.В., Правила соревнований по СО (2017), календарный план ФСО России на текущий год, топографические	призмы, компостеры, карточки для отметок, цветные и простые карандаши, компаса, планшет, секундомер, судейские протоколы, самодельные модели «Формы рельефа», линейка, транспортёр, ноутбук, медиа проектор; принтер с цветной печатью, бумага	тесты, задачи, упражнения; соревнования по спортивному ориентированию

				диктанты, кроссворды, картотренажеры		
2	Основы туристской подготовки	лекция, беседа, практические занятия в помещении и на местности, походы выходного дня, экскурсии	словесный, наглядный, практический, игровой	фотографии известных путешественников, самодельные модели костров, рисунки «Образцы туристских биваков», наглядные рисунки «Туристские узлы», инструкции по технике безопасности, туристская игротека и др.	фотоальбомы «Туристские походы и соревнования», физико-географические карты РФ и Забайкальского края, набор личного и группового туристского снаряжения (рюкзак, коврик, спальник, палатка)	ПВД, подготовка к походу: самостоятельный подбор одежды, обуви в зависимости от сезона и продолжительности похода, составление меню для похода, творческий отчет о походе; туристские соревнования
2	Краеведение	рассказ, беседа, практические	словесный, наглядный,	кроссворды, викторины, филворды, ребусы,	физико-географическая карта Забайкальского	викторины, тесты,

		занятия, экскурсия в музеи города, посещение достопримечательных природных объектов, краеведческие игры, «путешествия» по карте и др.	метод игры, метод наблюдения, демонстрационный, экскурсия	подборка фотографий о природе Забайкалья, символика г. Читы, археологические артефакты (отщепы, нуклеусы, скребла и др.);	края, Атлас Забайкальского края, ноутбук, медиа проектор	краеведческие диктанты
4	Основы безопасности	инструктаж, беседа, практические занятия в помещении и на местности, поход	словесный, практический, наглядный, демонстрационный	инструкции по технике безопасности	комплект медицинской аптечки, марлевые и эластичные бинты	тесты «Первая доврачебная помощь»
5	Физическая подготовка	разминка, общеразвивающие упражнения, ровный бег, кросс,	практический, демонстрационный, игровой	видеоматериалы, учебные фильмы	спортивный инвентарь (мячи, скакалки, координационные лестницы, конусы для разметки и т.д.), коврики	спортивные игры, соревнования, контрольные упражнения и

		специальные беговые упражнения, упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координационны х способностей			для занятий; рулетка, секундомер, ноутбук (компьютер), мультимедиа проектор	тесты
--	--	---	--	--	--	-------

Список литературы для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Балабанов В.Ф. История земли Даурской. – Чита: Издатель: ООО Издательство газета «Эффект», 2003.
4. Болотов С.Б. Спортивное ориентирование: Программа для объединений дополнительного образования детей / С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова. – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 54 с.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: 1990.
6. Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТУР, 2000. – 38 с.
7. Гигиена и самоконтроль туристов. Методические рекомендации. – М., 1980.
8. Горлачев В.П., Корсун О.В., Игумнова Е.А., Золотарева Л.Н. Региональная экология: Учебник для общеобразовательных учебных заведений Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа. – Издание 2-е, испр. И доп. – Чита: Экспресс-издательство, 2007.
9. Даурское диво. Чита: «Поиск», 2003.
10. Елаховский, С.Б. Бег к невидимой цели (очерки о спортивном ориентировании) / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 144 с.
11. Ильин А.А. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007.
12. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Ингстрём, А. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию. Для ученика 1: Пер. со шведского / Арне Ингстрём. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 32 с.
14. Ингстрём, А. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию. Для преподавателя 2: Пер. со шведского / Арне Ингстрём. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 20 с.
15. История развития туризма и спортивного ориентирования в Забайкалье / сост. В.Г. Васильев, В.Б. Венславский, Г.А. Жукова; отв. Ред. М.В. Константинов. – Чита: ЗабГУ, 2015.
16. Кивистик, А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании / А.К. Кивистик. – Тарту: Изд-во Тартуского гос. университета, 1979. – 49 с.
17. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 64 с.

18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
20. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. Корсун О.В. Полевой атлас видового разнообразия Забайкалья: каталог. – Чита: экспресс-издательство, 2006.
23. Корсун О.В. Природа Забайкалья. Беспозвоночные животные. Полевой атлас. – Чита: Экспресс-издательство, 2012.
24. Корсун О.В. Природа Забайкалья: растения / О.В. Корсун. – Чита: Экспресс-издательство, 2009.
25. Корсун О.В. Путеводитель по особо охраняемым природным территориям Верхнеамурского бассейна. Учебное пособие. Чита: Экспресс-издательство, 2008.
26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: «Профиздат», 1986.
27. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М., 1995.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2002.
29. Куприн, А.М. На местности и по карте / А.М. Куприн. – М.: Недра, 1982. – 111 с.
30. Лобанов В.Г. Старая Чита. – Чита, 2001.
31. Малая энциклопедия Забайкалья: Природное наследие / гл. ред. Р.Ф. Гениатулин. – Новосибирск: Наука, 2009.
32. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 202.
33. Нурмимаа, В. Спортивное ориентирование: Пер. с финского. – 2-е изд. – М.: ФСО РФ, 2003. – 158 с.
34. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
35. Ориентирование в России и СССР (К 40-летию). – В 2-х кн. – Кн.1: Хроника. Кн. 2: Очерки. Статистика. Творчество / Ю.С. Константинов, Б.И. Огородников, В.Л. Елизаров, А.С. Лосев. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 124 с., 236с.

36. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
37. 9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
38. Региональная экологическая акция «Охранять природу – значит любить родину!»: Сборник научно-методических материалов по экологическому образованию в целях устойчивого развития / Отв. ред. Е.А.Игумнова. – Чита: Экспресс-издательство, 2009.
39. Реестр туристических ресурсов Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа. – Чита, 2004.
40. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., 1995.
41. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М.: Педагогическое общество России, 2003.
42. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.
43. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М: ФЦДЮТиК, 2006.
44. Спортивное ориентирование: программы для ДЮСШ и СДЮШОР и для объединений дополнительного образования детей / Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: Советский спорт, 2005. – 212 с.
45. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; ФЦДЮТиК. – М: Советский спорт, 205.
46. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование на местности: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1980.
47. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
48. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. – 4-е изд. / Ф.С. Уховский. – М., 2008. – 160 с.
49. Ф3 329 от 04.12.2007 (ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2015).

50. Хропов, С.М. Спортивный лабиринт: Мини-ориентирование на уроках физической культуры / С.М. Хропов. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
51. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивноМ ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
52. Чита. Город во времени. – Новосибирск, 2001.
53. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
54. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., «Физкультура и спорт», 1974.
55. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – м.: «Физкультура и спорт», 1983.
56. Энциклопедия Забайкалья: Читинская область, т.т. I-IV. –гл. ред. Гениатулин Р.Ф.
57. Видеофильмы программы «Московский тракт» ЧГТРК и фотоматериалы.

Список литературы для детей:

1. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998.
2. Граубин Г.Р. Четырехэтажная тайга. – Иркутск, 1984.
3. Граубин Г.Р. Серебряный капкан. Иркутск, 1993 .
4. Зеленый мир Забайкальского края.
5. Игумнова Е.А., Корсун О.В. Региональная экология: практикум для организации самостоятельной работы учащихся общеобразовательных учреждений. – Чита: Экспресс-издательство, 2011.
6. Константинов А.В., Константинова Н.Н. История Забайкалья (с древнейших времен до 1917 года): Учебное пособие по региональному компоненту образования. – Чита: АНО «ЦНОП»; Изд-во ЗабГПУ, 2002
7. Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании: сборник / Ю.С. Константинов, Г.В. Шур. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 295 с.
8. Коптелов Л.Е. Это удивительное Забайкалье. – Иркутск, 1990.
9. Корсун О.В. Экологические экскурсии в природу Забайкалья: учебное пособие для школ забайкальского края. – Чита: Экспресс-издательство, 2011.
10. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании: пособие для учащихся / А.М. Куприн. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с
11. Мы в такие шапали дали! /ред.-сост. М.В. Константинов. – ЗабГУ, 2015.
12. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004.
13. Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. – М.: Профиздат, 1986.