

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГЦДЮнТур
Б.П. Чимитов
«28» 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Юный ориентировщик»

Возраст: 12 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Бухаева Галина Павловна,
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ

2020

Пояснительная записка

Все образовательные программы в детско-юношеском туризме и краеведении направлены на воспитание у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни – важнейшем условии развития и саморазвития личности, преимущественно в экологически чистой природной среде.

В общении с природой ребенок постоянно испытывает необходимость ориентироваться на местности – определять свое местонахождение относительно окружающих предметов и сторон горизонта, находить нужное направление пути. Навыки наблюдательности за явлениями природы, в ориентировании на местности – это жизненно важные навыки, они необходимы всем, кто связан с исследованием и использованием природных богатств: географам, геологам, биологам, экологам, туристам, альпинистам, спасателям, а также военным специалистам и т.д.

В связи с этим, ориентирование в структуре детско-юношеского туризма и краеведения занимает достойное место.

Основа программы – спортивное ориентирование с элементами начальной туристской подготовки и географического краеведения. В обучении используются спортивные карты в цветном исполнении. Сегодня мы располагаем более чем 35 полигонами ориентирования по республике и г. Улан-Удэ, которые активно используются и пополняются.

Обучение организуется на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагог). Психологическая атмосфера нетрадиционных форм учебных занятий носит неформальный характер, не регламентируется обязательствами и стандартами.

Ориентирование, как вид спорта, по умственному напряжению занимает второе место после шахмат, а по физическим нагрузкам уступает лишь легкой атлетике. Занятие ориентированием требует рационального мыслительного процесса, а в результате обучения ребенок получает интеллектуальное и физическое развитие.

Образовательный процесс направлен на развитие природных задатков, творческих способностей, реализацию интересов детей, т.е. имеет развивающий характер.

Программа нацелена на развитие умственной работоспособности детей в условиях нарастающих физических нагрузок.

В соответствии с этим, ставит задачи:

- содействия всестороннему развитию и укреплению здоровья обучающихся, воспитания любви к родному краю, открывающему возможности интеллектуального и физического совершенства;
- воспитания высоких волевых и морально-этических качеств: целеустремленности, решительности, самоутверждения, самообразования и соучастия;

- обучение навыкам ориентирования в экстремальных условиях;
- создания «ситуации успеха» для всех детей на каждом занятии: успех рождает успех.

Программа рассчитана на два года обучения, с дальнейшим совершенствованием индивидуального спортивного мастерства обучающихся.

Уровень подготовленности детей при приеме в группу 1-го года обучения предусматривает:

- ОФП, допуск к урокам физкультуры;
- начальные навыки ориентирования выявляются при собеседовании (их отсутствие не является препятствием, предполагается индивидуальная работа с воспитанником).

Режим работы:

- 1-го года обучения 1-2 занятия по 2-4 часа в неделю + 1 ПВД (тренировка, соревнование) по 8 часов в неделю;
- для сводных занятий 1 раз в месяц по 8 часов при проведении совместных тренировок и соревнований;
- мелкогрупповые по 6-8 человек при проведении и после массовых мероприятий (соревнований);
- индивидуальные - на 1 году обучения раз в месяц (при необходимости: психологическая подготовка к соревнованиям – боязнь леса и т.д.); на 3-5 году обучения для совершенствования спортивного мастерства.

Формы организации деятельности учащихся: очная (индивидуальная, групповая, коллективная), дистанционная (ZOOM, вайбер и др.)

Механизм реализации программы и место проведения:

В ГЦДЮнТур, в учебном классе, парках: Юбилейном, имени Героев Советского Союза Сергея Орещкова и Дармы Жанаева; в сквере на Мемориале Победы, в субботу на полигонах спортивного ориентирования - Верхней Берёзовки: «Ипподром», «Сухая падь», «Малая речка», Этнографическом музее народов Забайкалья; «Энергетик», «Медведчиково», «Аршан». Для организации учебного процесса по ориентированию используются учебные пособия, (дидактический материал) - карты парков города и пригородной зоны; для изучения родного края проводятся экскурсии в музеи, по городу Улан-Удэ и историческим, природным памятным места Республики Бурятия.

Программа предусматривает участие воспитанников в кубковых стартах РБ по ориентированию, туристских слетах и соревнованиях, в палаточных и профильных стационарных лагерях. После трех и более лет обучения в кружке ребенок получает устойчивые навыки ориентирования, необходимые в любой жизненной ситуации. Процесс обучения в кружке отличается во многом от секций спортивных школ, учебная нагрузка образовательной программы не позволяет более интенсивных тренировок.

Учебно-тематический план на 1-ый год обучения

№ п/п	Тема. Теоретические знания	Часы	Виды практической деятельности	Часы	Всего часов
1	Туристские возможности Республики Бурятия	1			1
1.1	Физико-географическая характеристика. Охрана природы.	2	Работа по специальным картам и справочникам.	2	4
2	Теоретическая подготовка	8		16	24
2.1	Понятие о спортивном ориентировании	1	Просмотр специальной литературы	1	2
2.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2			2
2.3	Одежда и снаряжение ориентировщика	1	Изготовление специального снаряжения	3	4
2.4	Строение и функции организма человека, питание, режим, врачебный контроль	2	Организация самоконтроля, медосмотр	4	6
2.5	Топография. Условные знаки спортивной карты. Виды топографических и спорт. карт.	2	Работа с таблицами УЗ-2000, спортивными картами. Игры и упражнения.	8	10
3.	Техническая подготовка	8		44	52
3.1	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1			1
3.2	Понятие об азимутальном ходе. Движение по азимуту. Компас и работа с ним. Основные виды азимутальных ходов. Техника снятия азимута на ходу.	2	Определение азимута на местности. Азимутальные звезды на «слепой карте». Азимутальный бег «по коридору», «по слепой карте»	6	8
3.3	Техника бега по лесу. Физико-географические особенности лесных массивов в кроссовом беге.	1	Определение расстояния в движении. Определение точки стояния. Игры на пересеченной местности.	3	4
3.4	Техника отметки на КП. Легенда и ее условные знаки. Карточка участника.	1	Оформление карточки участника. Чтение легенды. Эстафета с отработкой	1	2

			техники отметки КП.		
3.5	Уход с КП. Частичное восстановление дыхания. Изучение основной схемы ухода с КП.		Игры и упражнения с техникой ухода с КП и восстановления сил и дыхания	1	1
3.6	Район КП и его чтение по карте. Техника и основные способы поиска КП. Поиск КП по легенде.		Отработка техники поиска КП на дистанции с многократным взятием КП в различной последовательности.	4	4
3.7	Расположение карты в движении. Способы техники чтения карты с использованием привязок.	1	Движение на маркированной трассе с нанесением маршрута на карте. Движение по нанесенному на карту маршруту.	7	8
3.8	Развитие памяти. Способы запоминания карты. Особенности местности ориентирования.	2	Движение по дистанции «по памяти» в заданном направлении	6	8
3.9	Учебные соревнования. Изучение Положения о соревнованиях. Анализ соревнований.		Отработка знаний, умений, навыков в соревнованиях. Психо-физическая подготовка к соревнованиям.	16	16
4.	Тактическая подготовка ориентировщика.	6		26	32
4.1	Тактика выбора пути между КП. Основные способы движения ориентировщика (по азимуту, по линейным ориентирам). Основные факторы местности (пересеченность, залесенность, заболоченность), читаемость карты.	2	Выбор наиболее выгодного пути движения к КП. Прохождение дистанций с предварительным анализом пути движения. Самоанализ пройденных дистанций.	10	12
4.2	Тактика выбора движения. Особенности ориентирования «по выбору»	1	Планирование и предварительный анализ наиболее экономичного пути движения.	5	6
4.3	Тактика ориентировщика в распределении физических возможностей на трассе. Влияние физических нагрузок	1	Выявление физических способностей при прохождении дистанций различной сложности. Самоанализ использо-	5	6

	на умственную деятельность.		вания индивидуальных рекомендаций педагога.		
4.4	Способы активного восстановления сил на дистанции. Степени утомления и усталости спортсмена.	1	Физические качества и их развитие у спортсменов по индивидуальным рекомендациям. Упражнения на восстановление сил.	3	4
4.5	Тактика соперничества на дистанции.	1	Приемы ухода от преследования. Учебные соревнования «Гонка преследования»	3	4
5.	Психологическая подготовка ориентировщика	5		9	14
5.1	Предстартовое состояние и настрой спортсмена. Психологическая уверенность в правильности подготовки самого ориентировщика, настрой на «успех»	1	Предстартовый тренинг. Упражнения и игры на отвлечение напряженности перед стартом.	1	2
5.2	Психологическая устойчивость на дистанции спортивного ориентирования.	1	Упражнения на сосредоточенность внимания.	2	3
5.3	Психологическая устойчивость к соперникам и сбивающим факторам.	1	Учебные соревнования с групповым забегом. Способы их преодоления.	2	3
5.4	Основные компоненты подготовленности спортсмена.	1	Способы тренировки психологической подготовленности ориентировщика.	1	1
5.5	Анализ тренировок и соревнований	1	Самоанализ и прохождение дистанции с предварительным анализом пути движения	4	5
6.	ОФП	1		47	48
6.1	Общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта с целью развития мышц и связок, совершенствование координации движений, укрепления функций сердечно-сосудистой, дыхательной и	1	Игры и упражнения в спортзале, на стадионе и в лесу. Ходьба на носках, полуприседе, в приседе. Бег: вперед, спиной вперед, левым и правым боком, на носках, с изменением направления и	47	48

	нервной системы.		скорости, челночный. Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения ног, шеи, туловища. Упражнения с партнером. Игры на сообразительность, внимание, координацию движений. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, бегом в различной комбинации. Техника лыжной подготовка.		
7.	Туристская подготовка	3	НТП	9	12
7.1	Основы туризма.	1			1
7.2	Снаряжение туристов: групповые и индивидуальные	1	Ремонт тур. снаряжения и изготовление (вне сетки часов)	2	3
7.3	Туристский поход	1	ПВД, в т.ч.(вне сетки часов)	7	8
8	Основы безопасности и первая помощь на соревнованиях, ПВД.	4	Оказание первой мед. помощи	6	10
8.1	Медицинское обеспечение команды ориентировщиков	1	Комплектование медицинской аптечки	1	2
8.2	Опасности в туризме, в спортивном ориентировании.	1	Обеспечение безопасности в полевом лагере на соревнованиях	1	2
8.3	Заболевания, связанные с животными и насекомыми	1	Профилактика от клещевого энцефалита, инфекционных заболеваний, укусов животных	1	2
8.4	Оказание первой медицинской помощи		Практикум по оказанию первой медицинской помощи	4	4
9.	Краеведческие исследования	4	Составление проектов по исследованию родного края	16	20
9.1	Краеведение как наука. Виды краеведческого исследования: историческое, географическое, экологическое, этнография, археология, геология.	2	Исследовательская деятельность в экспедиции, палаточном лагере, в походах выходного дня.	4	6
9.2	Ландшафт родного края	1	Применение полученных зна-	3	4

			ний для достижения высоких результатов в ориентировании		
9.3	Природа и человек. Антропогенные факторы в изменении окружающей среды.	1	Природоохранная и просветительская деятельность в проведении тренировок, соревнований, палат. лагерей и ПВД.	4	5
9.4	Особенности краеведческого ориентирования.	1	Изучение истории, географии, флоры и фауны родного края в работе с литературой и в полевых экспедициях.	4	5
	Итого:	41		175	216

Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Тема. Теоретические знания	Часы	Виды практической деятельности	асы	Всего часов
1	Туристские возможности Республики Бурятия и пригорода Улан-Удэ		Составление маршрута похода 1-3 степени сложности.	4	4
2	Теоретическая подготовка	4		12	16
2.1.	Новое в спортивном ориентировании	1	Просмотр спец. литературы	1	2
2.2.			Обеспечение техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2
2.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	1	Изготовление специального снаряжения	3	4
2.4.	Строение и функции организма человека, питание, режим.	1	Врачебный контроль и самоконтроль	3	4
2.5.	Топография. Изменения условных знаков спортивной карты. Виды топографических и спортивных карт.	2	Работа с таблицами, спортивными картами. Игры и упражнения.	2	4
3.	Техническая подготовка	8		44	52
3.1.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1			1
3.2.	Совершенствование азимутального хода. Движение по азимуту. Компас и работа с ним. Виды азимутальных ходов. Техника снятия азимута на ходу.	2	Определение азимута на местности. Азимутальные звезды на «слепой карте». Азимутальный бег «по коридору», «по слепой карте»	6	8
3.3.	Техника бега по лесу. Физико-географические особенности лесных массивов в кроссовом беге.	1	Определение расстояния в движении. Определение точки стояния. Игры на пересеченной местности.	3	4
3.4.	Техника отметки на КП. Легенда и ее условные знаки. Карточка участника.	1	Оформление карточки участника. Чтение легенды. Эстафета с отработкой техники отметки КП.	1	2
3.5.	Уход с КП. Частичное восстановление дыхания. Изучение		Игры и упражнения с техникой ухода с КП и восстановления сил и	1	1

	основной схемы ухода с КП.		дыхания		
3.6.	Район КП и его чтение по карте. Техника и основные способы поиска КП. Поиск КП по легенде.		Отработка техники поиска КП на дистанции с многократным взятием КП в различной последовательности.	4	4
3.7.	Расположение карты в движении. Способы техники чтения карты с использованием привязок.	1	Движение на маркированной трассе с нанесением маршрута на карте. Движение по нанесенному на карту маршруту.	7	8
3.8.	Развитие памяти. Особенности местности ориентирования.	2	Движение по дистанции «по памяти» в заданном направлении Способы запоминания карты.	6	8
3.9.	Учебные соревнования. Изучение Положения о соревнованиях. Анализ соревнований.		Отработка знаний, умений, навыков в соревнованиях. Психо-физическая подготовка к соревнованиям.	16	16
4.	Тактическая подготовка ориентировщика.	8		32	40
4.1.	Тактика выбора пути между КП. Основные способы движения ориентировщика (по азимуту, по линейным ориентирам). Основные факторы местности (пересеченность, залесенность, заболоченность), читаемость карты.	2	Выбор наиболее выгодного пути движения к КП. Прохождение дистанций с предварительным анализом пути движения. Самоанализ пройденных дистанций.	12	14
4.2.	Тактика выбора движения. Особенности ориентирования «по выбору»	1	Планирование и предварительный анализ наиболее экономичного пути движения на учебных соревнованиях.	7	8
4.3.	Тактика ориентировщика в распределении физических возможностей на трассе. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность.	2	Выявление физических способностей при прохождении дистанций различной сложности. Само-анализ использования индивиду-альных рекомендаций педагога.	7	9
4.4.	Способы активного восстановления сил на	2	Физические качества и их развитие у спортсменов по	5	7

	дистанции. Степени утомления и усталости спортсмена.		индивидуальным рекомендациям. Упражнения на восстановление сил.		
4.5.	Тактика соперничества на дистанции.	1	Основные приемы ухода от преследования. Учебные соревнования «Гонка преследования»	3	4
5.	Психологическая подготовка ориентировщика	5		9	14
5.1.	Предстартовое состояние и настрой спортсмена. Психологическая уверенность в правильности подготовки самого ориентировщика, настрой на «успех»	1	Предстартовый тренинг. Упражнения и игры на отвлечение напряженности перед стартом.	1	2
5.2.	Психологическая устойчивость на дистанции спортивного ориентирования.	1	Упражнения на развитие сосредоточенности внимания.	2	3
5.3.	Психологическая устойчивость к соперникам и сбивающим факторам. Способы их преодоления.	1	Учебные соревнования с групповым забегом.	2	3
5.4.	Основные компоненты подготовленности спортсмена. Способы психологической подготовленности ориентировщика.	1		-	1
5.5.	Анализ тренировок и соревнований	1	Самоанализ и прохождение дистанции с предварительным анализом пути движения	4	5
6.	ОФП	1		47	48
6.1.	Общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта с целью развития мышц и связок, совершенствование координации движений, укрепления функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.	1	Игры и упражнения в спортзале, на стадионе и в лесу. Ходьба на носках, полуприседе, в приседе. Бег: вперед, спиной вперед, левым и правым боком, на носках, с изменением направления и скорости, челночный. Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения ног, шеи, туловища. Упражнения с партнером. Игры на	47	48

			сообразительность, внимание, координацию движений. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, бегом в различной комбинации. Лыжная подготовка.		
7.	Туристская подготовка	3	НТП	9	12
7.1.	Основы туризма.	1			1
7.2.	Снаряжение туристов: групповые и индивидуальные	1	Ремонт тур. снаряжения и изготовление (вне сетки часов)	2	3
7.3	Туристский поход	1	ПВД, в т.ч.(вне сетки часов)	7	8
8	Основы безопасности и первая помощь на соревнованиях, в походе	4	Оказание «первой мед. помощи»	6	10
8.1	Медицинское обеспечение команды ориентировщиков	1	Комплектование медицинской аптечки	1	2
8.2	Опасности в туризме, в спортивном ориентировании. Обеспечение безопасности в полевом лагере, на соревнованиях	2		-	2
8.3	Заболевания, связанные с животными и насекомыми	1	Профилактика от клещевого энцефалита, инфекционных заболеваний, укусов животных	1	2
8.4	Оказание первой медицинской помощи		Практикум по оказанию первой медицинской помощи	4	4
9.	Краеведческие исследования. Участие в научно-практических конференциях	4	Составление проектов по исследованию родного края: истории, географии, флоры и фауны родного края.	16	20
9.4.	.		Участие в краеведческом ориентировании	4	4
	Итого:	37		179	216

Содержание учебной программы

1. Туристские возможности Республики Бурятия

Физико-географическая, экономическая характеристика Бурятии, г. Улан-Удэ.

Охрана природы. Закон о Байкале. Закон о туризме в Байкальском регионе. Закон о создании в Бурятии ОЭЗ. *Работа со специальными картами, справочниками, тематической литературой.*

2. Теоретическая подготовка

2.1. Понятие о спортивном ориентировании (СО). История возникновения и развития СО как вида спорта в Бурятии (1963 год), в России и в мире (1897 год). Характеристика современного состояния СО, его прикладное значение, особенности СО. *Просмотр видеофильмов с республиканских соревнований и Чемпионатов мира.*

2.2. Техника безопасности во время движения к месту проведения тренировок, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности в местах проведения тренировок, соревнований (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

2.3. Одежда и обувь ориентировщика в различных погодных условиях. Снаряжение: компас, планшет (столик), карточка участника спортивного и краеведческого ориентирования, обучение навыкам работы с карточкой по методу закрытого теста, часы (хронометр). *Изготовление эскизов и пошив (приобретение) одежды и снаряжения. Оформление карточки участника.*

2.4. Строение и функции организма человека, гигиена, питание, режим и врачебный контроль. Организация самоконтроля, медосмотр. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

2.5. Топографическая подготовка ориентировщика, ее особенности. Топографическая карта, ее цвета. Масштаб карты. Топографические знаки.

Определение топонимов, измерение расстояний, определение координат. Глазомерная маршрутная съемка местности. Создание простейших планов и схем территории школы, оздоровительного лагеря, парка и т.д.

2.6. Спортивная карта. Условные знаки (УЗ-2000). Спортивный компас.

Ориентирование карты по компасу, снятие азимута. Движение по азимуту. Корректировка спортивной карты.

3. Техническая подготовка

3.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

3.2. Приемы и способы ориентирования: азимутальный ход, основные виды азимутальных ходов, техника снятия азимута на бегу. ориентирование по линейным ориентирам, чтение рельефа по карте, определение точки стояния.

Азимутальные звезды на «слепой карте», азимутальный бег «по коридору».

3.3. Техника бега по лесу, физико-географические особенности лесных массивов в кроссовом беге.

Определение расстояния в движении. Движение на маркированной трассе с нанесением маршрута на карту. Движение по нанесенному на карте маршруту.

3.4. Техника отметки на контрольном пункте (КП): восприятие и проверка номера КП, правильное держание карты, карточки участника.

3.5. Уход с КП, изучение основной схемы ухода с КП.

Игры и упражнения на частичное восстановление дыхания, Эстафеты с отработкой техники отметки КП.

3.6. Легенда КП. Район КП и способы чтения карты с использованием привязок и поиск его на местности.

Отработка техники поиска КП на дистанции с многократным взятием КП в различной последовательности.

3.7. Расположение карты в движении. Способы чтения карты с использованием привязок.

Движение на маркированной трассе с нанесением маршрута на карту.

3.8. Развитие памяти. Способы запоминания карты.

Движение на дистанции «по памяти» с закрепленной серединой, в заданном направлении. Разбор типичных ошибок при освоении техники СО. Просмотр фрагментов учебных фильмов.

3.9. Учебные соревнования. Изучение Положений о соревнованиях.

Отработка ЗУНов ориентирования на соревнованиях.

4. Tактическая подготовка

4.1. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщика. Понятие о тактическом плане. Основные способы движения ориентировщика (по азимуту, по линейным ориентирам). Основные факторы местности (пересеченность рельефа, залесенность, заболоченность), читаемость карты.

Выбор наиболее выгодного пути движения между КП. Прохождение дистанции с предварительным анализом пути движения. Самоанализ пройденных дистанций.

4.2. Tактика выбора движения по карте. Особенности ориентирования «по выбору». *Планирование и предварительный анализ наиболее экономичного пути движения на учебных соревнованиях.*

4.3. Tактика ориентировщика в распределении физических возможностей на трассе. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность.

Самоанализ использования индивидуальных рекомендаций педагога по выявлению физических способностей при прохождении дистанций различной сложности.

4.4. Способы активного восстановления сил на дистанции.

Физические качества и их развитие, упражнения на восстановление сил.

4.5. Тактика соперничества на дистанции. Основные приемы ухода от преследования. Учебные соревнования «гонка преследования». Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Самоанализ соревнований.

5. Психологическая подготовка

5.1. Предстартовое состояние и настрой спортсмена. Психологическая уверенность в правильности подготовки спортсмена. Настрой на «успех». Предстартовый тренинг. Упражнения и игры на отвлечение напряженности перед стартом.

5.2. Психологическая устойчивость на дистанции спортивного ориентирования. Упражнения на сосредоточенность внимания.

5.3. Психологическая устойчивость к соперникам и сбивающим факторам, способы их преодоления. Учебные соревнования с групповым забегом.

5.4. Основные компоненты подготовленности спортсмена. Способы тренировки психологической подготовленности ориентировщика.

5.5. Анализ тренировок и соревнований. Дневник ориентировщика и его ведение. Самоанализ прохождения дистанции. Прохождение дистанции спортивного ориентирования с предварительным анализом пути движения.

6. ОФП

6.1. Обще развивающие упражнения и занятия другими видами спорта, с целью развития мышц связок, совершенствования координации движений, укрепления функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Игры и упражнения в спортзале, на стадионе и в лесу. Строевой и походный шаг, ходьба на носках, в полуприседе, в приседе. Бег с изменением направления и скорости, челночный. Упражнения для мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи. Упражнения для шеи, туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения для ног, прыжки в длину, с места, через скакалку. Упражнения с партнером. Игры на внимание, сообразительность, координацию движений. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, бегом в различной комбинации.

7. Туристская подготовка

7.1. Основы туризма.

7.2. Туристское снаряжение: групповое, индивидуальное и его применений.

Ремонт и изготовление снаряжения (вне сетки часов).

7.3. Туристский поход и его квалификация: категорийные, степенные и походы выходного дня. Туристские путешествия (походы): пешие, горные, водные, лыжные, вело- и спелео-походы; комбинированный поход (вне сетки часов).

Палаточный лагерь: установка палаток, костровое хозяйство, вода для питья, приготовление пищи.

8. Основы безопасности и первая медицинская помощь

8.1. Медицинское обеспечение команды. Личная гигиена. Закаливание организма. Гигиенические требования к одежде и обуви. Предупреждение заболеваний, потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений, ожогов.

Комплектование медицинской аптечки.

8.2. Опасности в туризме, спортивном ориентировании.

Обеспечение безопасности в полевом лагере, на соревнованиях, на транспорте и пути к месту старта и обратно.

8.3. Ядовитые растения и насекомые. Заболевания, связанные с животными и насекомыми.

Профилактика от клещевого энцефалита, инфекционных заболеваний, укусов членистоногих и рептилий.

8.4. Оказание первой доврачебной помощи

Практикум по оказанию первой медицинской помощи.

9. Краеведение

9.1. Краеведение как наука. Виды краеведческого исследования: историческое, географическое, экологическое, этнография, археология, геология.

Исследовательская деятельность в экспедиции, палаточном лагере, в походах выходного дня.

9.2. Применение полученных знаний о ландшафте родного края для достижения высоких достижений в ориентировании.

9.3. Природа и человек. Антропогенные факторы в изменении окружающей среды.

Природоохранная и просветительская деятельность при проведении тренировок, соревнований, палаточных лагерей и походов выходного дня

9.4. Особенности краеведческого ориентирования: техника и тактика ориентирования, исследовательская деятельность.

Изучение истории, географии, флоры и фауны родного края в работе с литературой и в полевых экспедициях.

Решение задач воспитания любви к родному краю, открывающему возможность интеллектуального и физического совершенства, содействия всестороннему развитию и укреплению здоровья обучающихся, невозможно без организации просветительской и досуговой деятельности с детьми.

Просветительская и досуговая деятельность, в том числе

	Содержание	Количество часов
1	Экскурсии в музей:	4
	- Истории Бурятии	4
	- Природы	4
	- Художественный	4
	- Этнографический	
2	Выезд: в п. Новая Брянь «Дорогой предков»	8
	в Мухоршибирский район «Меркитская крепость»	8
	в Тарбагатайский район «Жарчиха»	8
3	Экскурсии по г. Улан-Удэ	4
3	Встреча Нового года	4
4	Конкурсная программа, с исследовательскими проектами	24
	Итого:	72

Одной из лучших форм реализации просветительской части программы является полевой лагерь юных ориентировщиков, с условиями развития, укрепления здоровья, творческого труда детей, их социальной и биологической адаптации, формирования общей культуры и организация содержательного досуга. В профильном лагере происходит накопление жизненного опыта, осознание детьми своих прав и обязанностей, последствий негативного воздействия человека на окружающую среду и, наконец, гармоничное единение с природой.

Информационное обеспечение программы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. М. 1985.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт. 1983.
3. Алешин В.М. Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение. 1982.
5. Бухаева Г.П. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Улан-Удэ. 1995.
6. Бухаева Г.П. Палаточный лагерь – основа здорового образа жизни детей. Улан-Удэ. 2011.
7. Воронов Ю. С., Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. Смоленск, 1998.
8. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования. Спортивное ориентирование. М. ЦДЮТур. 1999.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985.
10. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., 1984.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. 1995.
12. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
13. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 328 с., илл. 2005.
14. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников (Опыт программирования и организации). М., 1997.
15. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М., 1996.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник №№ 1 и 2 М., 1994.
18. Краткий справочник туриста. М., 1985.
19. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. М., 1991.
20. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997.
21. Маслов Аг., Константинов Ю.С. Лето, дети и туризм. М.: ЦДЮТур, 1997.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 1999.
23. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., 1997.
24. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1980.
25. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М., 1990.
27. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.
28. Усыскин Т.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТур, 1996.
29. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М., 1997.
30. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур, 1997.
31. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России. 1996-2012 гг.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024