



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
«АМУРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА Ю.В.КУЗНЕЦОВА»
(ГООУ АО «Амурский кадетский корпус имени Героя Советского Союза генерал-майора Ю.В.Кузнецова»)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов
дополнительного
образования
Руководитель МО
А.Д. Голушкова
Протокол № 9
от « 3 » июня 2021г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
ВР
И.С. Мацков
« 04 » июня 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГООУ АО «Амурский
кадетский корпус имени
Героя Советского Союза
генерал-майора
Ю.В.Кузнецова»
№ 232
от « 14 » 08 2021г.
Протокол педагогического
совета
№ 9 « 4 » 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса спортивное ориентирование и туризм

Возраст: 13 - 17 лет

Срок реализации программы 2021 /22 гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 324 ч/год; 18ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010г.

Программа ориентирована на дополнение и углубление знаний обучающихся о важнейших деятелях российской истории, чьи имена остались в памяти человечества.

Рабочую программу составил педагог дополнительного образования
Малинин Вадим Геннадьевич

2021г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ С ОСНОВАМИ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Личностные, метапредметные, предметные:

Учащиеся 1 года обучения получают возможность:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, туризмом и скалолазанием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, туризма, скалолазания, участвовать в соревнованиях.

Учащиеся 2 года обучения получают возможность:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием, туризмом и скалолазанием;
- расширить знания технического арсенала в туризме и скалолазании, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста;
- выполнить норматив на значок «Юный турист».

Учащиеся 3 года обучения получают возможность:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский - 2 взрослый разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, сдать нормы ГТО, определённые для детей этого возраста. Выполнить 2-3 юношеские разряды по туризму и скалолазанию.

Учащиеся 4 и 5 года обучения получают возможность:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику кроссового бега и бега на лыжах;
- овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- определить будущую специализацию в летнем или в лыжном ориентировании;
- участвовать в соревнованиях в соответствующих возрастных и квалификационных группах;
- выполнить 1 – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённого возраста. Выполнить 1 юношеский – 2 взрослый разряды по туризму и скалолазанию.

Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных зачетов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков ориентирования, техники туризма, скалолазания и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. *Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.

2. *Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. *Итоговая аттестация* учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов и экзаменационных билетов (*теория*), выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

4. *Контроль за состоянием здоровья.*

Осуществляется врачом (фельдшером) Амурского кадетского корпуса. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Основными оценочными материалами освоения учащимися данной программы являются:

- протоколы соревнований;
- удостоверение на значок «Юный турист»;
- квалификационные разрядные книжки.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ С ОСНОВАМИ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Рабочая программа курса «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ С ОСНОВАМИ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ» имеет спортивное направление развития личности учеников общего образования. Программа разработана на 5 лет обучения и

рассчитана на реализацию 1620 часов за весь период освоения курса, 324 часа в год. Не реже одного раза в неделю – выезд на местность, скалодром или туристский полигон.

Программа является уникальной в своем роде. Она включает в себя подготовку спортсмена одновременно по трем видам спорта и реализуется не только в стенах Амурского кадетского корпуса, но и на спортивных объектах г. Благовещенска, а также его окрестностях. Второй особенностью программы является ее модульность (распределение тем и учебных блоков в течение учебно-тренировочного процесса в зависимости от времени года, условий окружающей среды, степенью подготовленности учащихся).

Первый год обучения (324 часа).

Предполагает преподавание основ спортивного ориентирования, туризма и скалолазания. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности, первичные навыки лазания по вертикальному рельефу и пребывания в природных условиях. Большое внимание уделяется теоретической подготовке. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Приобретается первоначальный соревновательный опыт.

Второй год обучения (324 часа).

Преподавание основ спортивного ориентирования, туризма и скалолазания. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности, первичные навыки лазания по вертикальному рельефу и пребывания в природных условиях. Большое внимание уделяется теоретической подготовке. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Приобретается первоначальный соревновательный опыт.

Третий год обучения (324 часа).

Углубленное изучение приемов и способов ориентирования, техники пешеходного, горного, лыжного, водного, парусного туризма, а так же преодоления сложных форм рельефа посредством альпинистской и скалолазной техники. Совершенствуется соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

Четвертый год обучения (324 часа).

Углубленное изучение приемов и способов ориентирования, техники пешеходного, горного, лыжного, водного, парусного туризма, а так же преодоления сложных форм рельефа посредством альпинистской и скалолазной техники. Совершенствуется соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

Пятый год обучения (324 часа).

Совершенствование спортивного мастерства, приобретаются навыки по судейству соревнований. Осуществляется инструкторская деятельность.

Модуль 1. Спортивное ориентирование (116 часов).

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. (2 часа).

Порядок и содержание работы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение. (4 часа).

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

Формы и методы: Беседа.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (2 часа).

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.

Формы и методы: Беседа.

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

1.4. Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта. (24 часа).

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». Определение сторон горизонта карты по компасу. Задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

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

1.5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. (4 часа).

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Формы и методы: Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

1.6. Техника спортивного ориентирования. (68 часов).

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

Чтение спортивной карты.

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

Порядок работы на контрольном пункте.

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

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

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

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

1.7. **Тактическая подготовка. (12 часов).**

Взаимосвязь техники и тактики. *Тактические действия* на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. *Тактические действия ориентировщика* с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. *Действия спортсмена* при потере ориентировки и при встрече с соперником. *Тактические действия команды* в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

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

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

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

Модуль 2. Туризм (42 часа).

2.1. **Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. (2 часа).**

Роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страхочные системы. Техника безопасности на занятиях по туризму.

Формы и методы: Беседа.

2.2. **Организация бивака. Питание в походе. (4 часа).**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Формы и методы: Беседа.

2.3. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка. (4 часа).

Движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

Формы и методы: Беседа.

2.4. Туристские узлы. (8 часов).

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Формы и методы: Беседа. Показ техники вязания.

Формы оценки результативности: Тестирование.

Практические занятия: Вязание узлов различными способами, в т.ч. с закрытыми глазами.

2.5. Техника пешеходного туризма. (24 часа).

Укладка рюкзака. Подбор снаряжения. Установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра. Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Формы и методы: Беседа. Показ техники преодоления препятствий.

Практические занятия: Преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки. Одевание страховочной системы. Отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Модуль 3. Горная подготовка (скалолазание) (42 часа).

3.1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. (1 час).

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

3.2. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. (1 час).

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

3.3. Скалолазное снаряжение. (1 час).

Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

3.4. Техника лазания (28 часов).

Техника работы рук:

1) Скрестные движения рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смена рук.

Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку

3) Хваты руками:

а) *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плоских, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

б) *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, нагружая, таким образом за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

в) *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

г) *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

а) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

б) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

в) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование».

3.4. Техника страховки (11 часов).

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучения само страховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение само страховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

Модуль 4. Общая физическая подготовка. (16 часов).

4.1. Развитие выносливости. (4 часа).

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Гребля на байдарках.

4.2. Развитие силы. (4 часа).

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

4.3. Развитие быстроты. (4 часа).

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

Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

4.4. Развитие гибкости и координации. (4 часа).

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

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

Модуль 5. Специальная физическая подготовка. (56 часов).

5.1 Беговая подготовка. (26 часов).

Практические занятия: Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

Практические занятия: Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

5.2. Лыжная подготовка. (30 часов).

Подбор и хранение беговых лыж.

Практические занятия: Простейшие способы передвижения на лыжах. 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.

Модуль 6. Контрольные упражнения, соревнования, походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы. (52 часа).

Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и скалолазанию, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию,

совершить 1 поход выходного дня и 1 двухдневный поход. Принять участие в 2-х экскурсиях.

Практические занятия: участие в соревнованиях, походах, экскурсиях, учебно-тренировочных сборах.

Формы организации деятельности –

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- походы, экскурсии.

Виды деятельности – двигательная и мыслительная деятельность

Раздел 3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности секции «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ С ОСНОВАМИ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ»

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Спортивное ориентирование (116 часов)	46	70
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта.	22	2
1.5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	
1.6.	Техника спортивного ориентирования.	8	60
1.7.	Тактическая подготовка.	4	8
2.	Туризм (42 часа)	12	30
2.1.	Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.2.	Организация бивака. Питание в походе.	4	
2.3.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	4	
2.4.	Туристские узлы		8
2.5.	Техника пешеходного туризма.	2	22
3.	Горная подготовка (скалолазание) (42 часа)	6	36
3.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	
3.2.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	
3.3.	Скалолазное снаряжение.	1	

3.4.	Техника лазания.	2	26
3.5.	Техника страховки.	1	10
4.	Общая физическая подготовка (16 часов)		16
4.1.	Развитие выносливости		4
4.2.	Развитие силы		4
4.3.	Развитие быстроты		4
4.4.	Развитие гибкости и координации		4
5.	Специальная физическая подготовка (56 часов)		56
5.1.	Беговая подготовка		26
5.2.	Лыжная подготовка		30
6.	Контрольные упражнения, соревнования, походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы (52 часа)		52
	ИТОГО:	64 ч	260 ч
	ВСЕГО:	324 ч	
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Спортивное ориентирование (116 часов)	46	70
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта.	22	2
1.5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	
1.6.	Техника спортивного ориентирования.	8	60
1.7.	Тактическая подготовка.	4	8
2.	Туризм (42 часа)	12	30
2.1.	Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.2.	Организация бивака. Питание в походе.	4	
2.3.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	4	
2.4.	Туристские узлы		8
2.5.	Техника пешеходного туризма.	2	22
3.	Горная подготовка (скалолазание) (42 часа)	6	36
3.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	
3.2.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	
3.3.	Скалолазное снаряжение.	1	
3.4.	Техника лазания.	2	26
3.5.	Техника страховки.	1	10
4.	Общая физическая подготовка (16 часов)		16
4.1.	Развитие выносливости		4
4.2.	Развитие силы		4

4.3.	Развитие быстроты		4
4.4.	Развитие гибкости и координации		4
5.	Специальная физическая подготовка (56 часов)		56
5.1.	Беговая подготовка		26
5.2.	Лыжная подготовка		30
6.	Контрольные упражнения, соревнования, походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы (52 часа)		52
	ИТОГО:	64 ч	260 ч
	ВСЕГО:	324 ч	
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Спортивное ориентирование (116 часов)	46	70
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта.	22	2
1.5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	
1.6.	Техника спортивного ориентирования.	8	60
1.7.	Тактическая подготовка.	4	8
2.	Туризм (42 часа)	12	30
2.1.	Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.2.	Организация бивака. Питание в походе.	4	
2.3.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	4	
2.4.	Туристские узлы		8
2.5.	Техника пешеходного туризма.	2	22
3.	Горная подготовка (скалолазание) (42 часа)	6	36
3.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	
3.2.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	
3.3.	Скалолазное снаряжение.	1	
3.4.	Техника лазания.	2	26
3.5.	Техника страховки.	1	10
4.	Общая физическая подготовка (16 часов)		16
4.1.	Развитие выносливости		4
4.2.	Развитие силы		4
4.3.	Развитие быстроты		4
4.4.	Развитие гибкости и координации		4
5.	Специальная физическая подготовка (56 часов)		56
5.1.	Беговая подготовка		26
5.2.	Лыжная подготовка		30
6.	Контрольные упражнения, соревнования, походы,		52

	экскурсии, учебно-тренировочные сборы (52 часа)		
	ИТОГО:	64 ч	260 ч
	ВСЕГО:	324 ч	
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Спортивное ориентирование (116 часов)	46	70
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта.	22	2
1.5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	
1.6.	Техника спортивного ориентирования.	8	60
1.7.	Тактическая подготовка.	4	8
2.	Туризм (42 часа)	12	30
2.1.	Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.2.	Организация бивака. Питание в походе.	4	
2.3.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	4	
2.4.	Туристские узлы		8
2.5.	Техника пешеходного туризма.	2	22
3.	Горная подготовка (скалолазание) (42 часа)	6	36
3.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	
3.2.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	
3.3.	Скалолазное снаряжение.	1	
3.4.	Техника лазания.	2	26
3.5.	Техника страховки.	1	10
4.	Общая физическая подготовка (16 часов)		16
4.1.	Развитие выносливости		4
4.2.	Развитие силы		4
4.3.	Развитие быстроты		4
4.4.	Развитие гибкости и координации		4
5.	Специальная физическая подготовка (56 часов)		56
5.1.	Беговая подготовка		26
5.2.	Лыжная подготовка		30
6.	Контрольные упражнения, соревнования, походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы (52 часа)		52
	ИТОГО:	64 ч	260 ч
	ВСЕГО:	324 ч	
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
1.	Спортивное ориентирование (116 часов)	46	70
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития	2	

	спортивного ориентирования. Охрана природы.		
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта. Спортивная карта.	22	2
1.5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	
1.6.	Техника спортивного ориентирования.	8	60
1.7.	Тактическая подготовка.	4	8
2.	Туризм (42 часа)	12	30
2.1.	Основы туристской подготовки. Общетуристское снаряжение. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.2.	Организация бивака. Питание в походе.	4	
2.3.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка.	4	
2.4.	Туристские узлы		8
2.5.	Техника пешеходного туризма.	2	22
3.	Горная подготовка (скалолазание) (42 часа)	6	36
3.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	
3.2.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	
3.3.	Скалолазное снаряжение.	1	
3.4.	Техника лазания.	2	26
3.5.	Техника страховки.	1	10
4.	Общая физическая подготовка (16 часов)		16
4.1.	Развитие выносливости		4
4.2.	Развитие силы		4
4.3.	Развитие быстроты		4
4.4.	Развитие гибкости и координации		4
5.	Специальная физическая подготовка (56 часов)		56
5.1.	Беговая подготовка		26
5.2.	Лыжная подготовка		30
6.	Контрольные упражнения, соревнования, походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы (52 часа)		52
	ИТОГО:	64 ч	260 ч
	ВСЕГО:	324 ч	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	1620 Ч	