ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕРНУРСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КУКНУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
_____ А.Н.Иванова
Приказ № 23 от «25» августа 2026 г.

Иванова Алевтина Николаевна

Подписан: Иванова Алевтина Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O="МУ ДО ""Сернурский ДДТ""", CN=Иванова Алевтина Николаевна, E=sernurddt@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-20 15:58:00
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

ID программы: 1334
Направленность программы: туристско-краеведческая
Категория и возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 288 часов
Программу разработала: педагог дополнительного образования
Купсольцев Сергей Григорьевич

село Кукнур
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предполагает **базовый уровень освоения**.

Программа разработана в соответствии с **нормативными документами**:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МУ ДО «Сернурский ДДТ».

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

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

Концепция, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р, ставит целью воспитание гармонично развитой и социально

ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов России, исторических и национально-культурных традиций.

Новизна программы.

В ходе реализации данной программы обучающиеся принимают активное участие в соревнованиях различного уровня. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Интерес к занятиям по ориентированию передаются их поколения в поколение. Им занимаются и дети, и их родители. С самого раннего возраста детям прививается любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

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

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

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей от 8 до 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием, не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта,

гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей. Занятия проходят как на свежем воздухе, так и в помещении.

Наполняемость групп по годам обучения:

1 год	**2 год**
15 чел.	12 чел.

Режим занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа с 10 минутным перерывом.

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов.

Занятия в группах 2-го обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 1 раза в месяц.

Объём и срок освоения

Программа рассчитана на 2 учебных года, на 36 учебных недель в году. Общее количество учебных часов -288.

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных технологий.

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.

- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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

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

Формы контроля Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

Формы контроля: Беседа**,** тестирование.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Общие сведения о строении человеческого организма.

Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

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

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

3.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы контроля: Беседа**,**

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

4.0 Планирование спортивной тренировки.

***4.1 Методика ведения спортивного дневника*.**

Теория. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика. Ведение дневника в домашних условиях.

Формы контроля: Беседа**.**

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

5.0 Спортивный инвентарь.

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

Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Беседа**.**

6.0 Основы картографии.

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

Практика. Определение расстояния на карте. Определение сторон света на практике.

Формы контроля: Беседа**.**

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов.

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

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

7.2 Условные знаки спортивных карт.

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

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

7.3.Чтение спортивной карты.

Теория. Изучение условных знаков на местности

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

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

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

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

7.5 Технико-вспомогательные действия.

Теория. 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 маркир, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование.

Теория. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Проведение соревнований . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

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

7.7 Тактическая подготовка.

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

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

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные

упражнения.

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

8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных

сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

10.0 Основы туристской подготовки.

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

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

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

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

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

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

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

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

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

двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

<u>11.4 Упражнения, развивающие силу</u>.

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

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

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

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.2. Лыжная подготовка.

Подбор и хранение беговых лыж.

Практические занятия: Простейшие способы передвижения на лыжах.

13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

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

Практические занятия: участие в соревнованиях.

14.0 Медицинское обследование.

Учащимся 1-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

2.0 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

Формы и методы: Беседа**.**

3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.

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

3.6 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа**.** Упражнения.

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

Практические занятия: упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

4.0 Планирование спортивной тренировки.

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа**.**

Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.

5.0 Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа**.** Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Формы и методы: Беседа**.**

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

Практические занятия: рисовка карты зала, класса и т.п.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

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

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

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: чтение легенд прошедших соревнований.

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

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

7.3.Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия 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. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

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

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

7.5 Технико-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

7.6 Компас и его использование. Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

7.7 Тактическая подготовка.

Сбор иформации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая рабата на местности.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные

упражнения.

8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

9.0 Краеведение и охрана природы.

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

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

Формы оценки результативности: Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10.0 Основы туристской подготовки.

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

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

Практические занятия: участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постановка палатки, укладка рюкзака.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки 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.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

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, поднимание 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.

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования.

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. Повторноепробегание 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 пояснице (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 хлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеностопом 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.

12.1 Лыжная подготовка.

Основы техники лыжных ходов. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

Практические занятия: Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие ответственности, инициативы, умения и желания преодолевать трудности;

Метапредметные результаты:
- формирование интереса к экспериментированию как средству развития самостоятельной творческой деятельности;
- овладение способностью самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения.
- формирование понятия технических приёмов: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- приобретение навыка оказания первой доврачебной помощи;
- формирование умения готовить пищу в полевых условиях;
- формирование умения комплектовать медицинскую аптечку;
- приобретение навыка ориентирования по карте; определения расстояния по карте, измерение расстояния на местности;
- формирование умения движения по азимуту по закрытой и открытой местности;

Предметные результаты
- знание истории спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- формирование основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- знание основ безопасности при участии в соревнованиях;
- формирование умения как пользоваться компасом;
- знание географического положению края, рельефа, истории и культуры;

Техника безопасности
Должны знать:
– основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
– правила дорожного движения;
– меры личной безопасности в криминальной ситуации.
Должны уметь:
– находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
– искать условно заблудившихся в лесу.
История спортивного ориентирования
Должны знать:
– развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
– виды ориентирования;
– прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:
– давать характеристику современного состояния ориентирования.
Гигиена спортсмена
Должны знать:
– строение организма человека;
– влияние физических нагрузок на развитие организма;
– гигиену во время выполнения физических упражнений;
– гигиену тела, одежды, обуви.
Должны уметь:
– соблюдать меры личной гигиены;
– составлять и соблюдать режим дня.
Правила соревнований
Должны знать:
– агитационное значение соревнований;
– права и обязанности участников соревнований;
– виды соревнований;
– способы проведения соревнований;
– действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
Должны уметь:
– соблюдать права и обязанности участников соревнований;
– коллективно составлять программу проведения соревнований.
Снаряжение ориентировщика
Должны знать:
– вспомогательное снаряжение;
– лыжное снаряжение;
– правила эксплуатации снаряжения;
– правила хранения снаряжения;
– компас и его устройство;
– планшет и его устройство.
Должны уметь:
– правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
– хранить снаряжение;
– подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
Судейская практика
Должны знать:
– состав судейской коллегии соревнований;
– состав судейских бригад;
– обязанности судьи;
– оборудование старта и финиша;
– виды протоколов.
Должны уметь:
– работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
– производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка
Должны знать:
– задачи общей физической подготовки;
– взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
– значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
– обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
– технику лыжных ходов;
– специфические особенности бега ориентировщика.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование» **(1 год обучения)**

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Практ.*	*Всего Час.*	*Форма контроля*
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	
4	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
6	Основы картографии.	2	2	4	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестирование,

7.1	Легенды контрольных пунктов	6	8	14	участие в соревнованиях
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	2	10	12	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	4	8	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	4	10	14	Зачет
11	Общая физическая подготовка				
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		6	6	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		6	6	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		4	4	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		4	4	
12.2	Лыжная подготовка.	-	2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	-	22	22	
	Всего часов:	48	96	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование» **(2 год обучения)**

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Практ.*	*Всего Час.*	*Форма контроля*
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				Тестирование
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим	2	-	2	
3.3	Основные средства восстановления	1	-	1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Развитие познавательных психических	2	2	4	
4.	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	2	4	Опрос
6	Основы картографии.	4	2	4	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестирование и участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	2	14	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	10	10	

7.4	Порядок работы на контрольном пункте	-	4	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Опрос
11	Общая физическая подготовка				Тестирование
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		6	6	
11.2	Упражнения, развивающие общую		6	6	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость,		4	4	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		4	4	
12.2	Лыжная подготовка.		2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	26	28	
	Всего часов.	48	96	144	

Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2023 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Учебные периоды	1 период: 01 сентября -31 декабря 2023 года 2 период: 8 января – 28 мая 2024 года	
Количество недель по периодам	1 период	2 период
	17	19
Количество учебных часов в год	144 часа	
Количество учебных часов в неделю	4 часа	
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут.	

Праздничные дни в течение учебного года	27 сентября- Международный день Туризма 04 ноября –День народного единства; 31 декабря-09 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая-День весны и труда; 09 мая –День Победы.		
Промежуточная аттестация	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Начальный контроль: 10-15 сентября	Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 марта	Итоговый контроль: 20-25 мая
Окончание учебного года	28 мая 2024 года		
каникулы	ноября – осенние каникулы; 31 декабря – 09 января – зимние (новогодние) каникулы; марта – весенние каникулы; 01 июня-31 августа – летние каникулы.		

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Каб.4	Опрос
2	9	17	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Каб.4	Опрос
3	9	21	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Каб.4	
4	9	24	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Каб.4	Зачет
5	9	28	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Гигиена тренировочных	Каб.4	

						занятий, режим дня, питание.		
6	10	1	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Врачебный контроль и самоконтроль	Каб.4	
7	10	5	15-00 – 16-40	Теор. Практика		Планирование спортивной тренировки	Каб.4	Опрос
8	10	8	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Методика ведения спортивного дневника	Каб.4	
9	10	12	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Методика ведения спортивного дневника	Каб.4	Опрос
10	10	15	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Методика ведения спортивного дневника	Каб.4	Опрос
11	10	19	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Методика ведения спортивного дневника	Каб.4	Опрос
12	10	22	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Спортивный инвентарь.	Каб.4	Опрос
13	10	26	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Основы картографии.	Каб.4	
14	10	29	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Основы картографии	Каб.4	Зачет
15	11	2	15-00 – 16-40	Теор. практика		Основы техники и тактики спортивного ориентирования		
16	11	9	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	
17	11	12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	Опрос
18	11	16	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	
19	11	19	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	Опрос
20	11	23	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды	Каб.4	Опрос

						контрольных пунктов		
21	11	26	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	Опрос
22	11	30	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Легенды контрольных пунктов	Каб.4	Опрос
23	12	3	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Условные знаки спортивных карт.	Каб.4	
24	12	7	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Условные знаки спортивных карт.	Каб.4	Зачет
25	12	10	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Условные знаки спортивных карт.	Каб.4	
26	12	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Условные знаки спортивных карт.	Каб.4	
27	12	17	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	Опрос
28	12	21	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	
29	12	24	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	Опрос
30	12	28	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	Опрос
31	01.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	Опрос
32	01.22	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Чтение спортивной карты.	Каб.4	зачет
33	01.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Порядок работы на контрольном пункте	Каб.4	опрос
34	01.22	20	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Порядок работы на контрольном пункте	Каб.4	Зачет
35	01.22	21	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Технико-вспомогательные действия	Каб.4	опрос
36	01.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Технико-вспомогательные действия	Каб.4	беседа

37	01.22	27	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Компас и его использование	Каб.4	Опрос
38	01.22	28	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Компас и его использование	Каб.4	опрос
39	02.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Тактическая подготовка.	Каб.4	Опрос
40	02.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Тактическая подготовка.	Каб.4	Опрос
41	02.22	8	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Тактическая подготовка.	Каб.4	Тестирование, участие в соревнованиях
42	02.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Тактическая подготовка.	Каб.4	Тестирование, участие в соревнованиях
43	02.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Каб.4	опрос
44	02.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Краеведение и охрана природы.	Каб.4	Зачет
45	02.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Краеведение и охрана природы.	Каб.4	опрос
46	02.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Основы туристской подготовки.	спортзал	беседа
47	03.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Основы туристской подготовки.	спортзал	Опрос
48	03.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Основы туристской подготовки.	спортзал	опрос
49	03.22	11	15-00 –	Теор.	2	Общая физическая	спортзал	Опрос

			16-40	практика		подготовка		
50	03.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Общая физическая подготовка	спортзал	Опрос
51	03.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Общая физическая подготовка	спортзал	Зачет
52	03.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие быстроту.	спортзал	опрос
53	03.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие быстроту	спортзал	Зачет
54	03.22	29	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие быстроту	спортзал	опрос
55	04.22		15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	спортзал	беседа
56	04.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	спортзал	Опрос
57	04.22	5	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	спортзал	опрос
58	04.22	8	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию	спортзал	Опрос
59	04.22	12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения, развивающие силу.	спортзал	Опрос
60	04.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика		Специальная физическая подготовка	спортзал	опрос
61	04.22	19	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Беговая подготовка.	парк	Зачет
62	04.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Беговая подготовка	парк	опрос
63	05.22	26	15-00 –	Теор.	2	Лыжная подготовка.	парк	беседа

			16-40	практика				
64	05.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	22	Контрольные упражнения и соревнования.		Опрос
Итого:					144			

Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническое оснащение: диапроектор, ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек (обвязка универсальная, карабины автоматические, веревки спусковые устройства, палатки 3-4 - х местные, рюкзак, коврик, спальник, костровые принадлежности, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Перечень группового снаряжения и оборудования, необходимого для реализации поставленных целей и решения конкретных задач, предусмотренных образовательной программой

1. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:
- знаки КП (бумажные);
- средства отметки (цветные карандаши);
- полотнища «старт» и «финиш»;
- колья;
- волчатник для коридоров;
2. Комплект спортивных карт различной местности.
3. Бумага цветная.
4. Учебно-методическая литература.
5. Секундомеры.
9. Аптечка.

Методическое обеспечение.

Учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами. «Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика», учебные плакаты, набор учебных карт, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Кадровое обеспечение.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивное ориентирование» реализует педагог дополнительного образования Купсольцев Сергей Григорьевич. Образование высшее педагогическое.

Контроль и оценка результатов

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май).

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

Контрольные упражнения и соревнования.

Обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

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

Методы организации учебного процесса.

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

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Формы проведения занятий.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.

4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.