

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А.Г.Ефимов

Приказ № 51  
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**  
(Многоуровневая программа)

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 10-17 лет

**Разработчик программы:**

Каразбаева Наталья Николаевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	5
3	Содержание программы	6
4	Планируемые результаты	18
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	33
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	35
7	Материально-техническое обеспечение программы	37
8	Перечень информационно-методических материалов	39
9	Приложение	40

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### *Краткая характеристика вида спорта, его значимость:*

**Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Программа предусматривает обучение обучающихся, занимающихся в спортивной лыжной секции и рассчитана на 1 год.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** многоуровневая

**Актуальность программы.** Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

**Адресат:** обучающиеся от 10 до 17 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

Формы проведения занятий: групповые, теоретические занятия, учебно-тренировочные, тестирование и медицинский контроль; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;

Режим занятий:

Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа	Количество часов в неделю (академические часы)
10-17 лет	3	2x45 мин.	6

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов.

## **2.Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи:**

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Материал Программы разделен на три уровня стартовый, базовый, продвинутый на каждом из которых решаются свои задачи.

**Стартовый уровень** - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

**Базовый уровень** - операционно-деятельностный. На этом уровне формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

**Продвинутый уровень** - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

Описание годового цикла состоит из:

- учебно-тематического плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);
- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий;
- опыта судейства соревнований.

### 3.Содержание программы

#### Учебно-тематический план – стартовый уровень

№ п/п	Наименование темы занятий	количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	История спортивного ориентирования	4	4	-
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
6.	Снаряжение ориентировщика	8	2	6
7.	Общая физическая подготовка	48	2	46
8.	Специальная физическая подготовка	32	2	30
9.	Техническая подготовка	20	2	18
10.	Тактическая подготовка	30	4	26
11.	Контрольные нормативы	6	-	6
12.	Участие в соревнованиях	18	-	18
13.	Основы туристской подготовки	20	2	18
14.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	8	6	2
15.	Топография	16	2	14
16.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО часов		228	36	188

#### *Содержания учебного материала - стартовый уровень*

##### **ВВЕДЕНИЕ - 4 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия (2 часа)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).

Прогулка в лес.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ- 6 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия (2 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

## **ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 4 часа**

Теоретические занятия (4 часа)

Возникновение вида спорта. Прикладное значение вида спорта

## **ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 2 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.

Практические занятия (2 часа)

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

## **СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 8 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

Практические занятия (4 часов)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 48 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (42 часа)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (30 часа)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 20 часов**

Теоретические, занятия (4 часа)

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.



Практические занятия (16 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 22 часов**

Теоретические занятия (6 часа)

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия (16 часов)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 6 часов**

Практические занятия (6 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 18 часов**

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 20 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др

Практические занятия (16 часов)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### **МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 8 часов**

Теоретические занятия (6 часов)

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (2 часов)

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

### **ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 16 часов**

Теоретические занятия (6 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия (10 часов)

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

### **Учебно-тематический план – базовый уровень**

№ п/п	Наименование темы занятий	количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная	4	4	-
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	7	2	5
5.	Судейская практика	6	4	2
6.	Общая физическая подготовка	52	2	50
7.	Специальная физическая подготовка	50	2	48
8.	Техническая подготовка	28	2	26
9.	Тактическая подготовка	20	4	16
10.	Участие в соревнованиях	19	6	13
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	-	6
12.	Основы туристской подготовки	20	-	20
13.	Контрольные нормативы	6		6
13.	Походы, лагеря, учебные сборы.	Вне сетки	-	-

ВСЕГО, часов	228	32	196
--------------	-----	----	-----

### *Содержания учебного материала - базовый уровень*

#### **ВВЕДЕНИЕ – 4 часа**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на учебный год.(2часа)

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.(2часа)

#### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ- 6 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (2 часа)

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

#### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 4 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

#### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 7 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Практические занятия (5 часов)

#### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия (2 часов)

Протокол старта, протокол прохождения КЛ. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований

в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -52 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (38 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры. И эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 50 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физией"

Практические занятия (48 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 28 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия (26 часов)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по

«большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (16 часов)

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 22 часа**

Теоретические занятия (6 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (16 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 6 часов**

Практические занятия (6 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 23 часа**

Практические занятия (23 часа)

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Составление меню, графика Дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

**Учебно-тематический план – продвинутый уровень**

№ п/п	Наименование темы занятий	количество, час	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	4	2	2
5.	Физиологические основы спортивной	8	2	6
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
7.	Правила соревнований по другим видам	2	2	-
8.	Судейская практика	6	-	6
9.	Общая физическая подготовка	42	2	40
10.	Специальная физическая подготовка	54	4	50
11.	Техническая подготовка	30	6	24
12.	Тактическая подготовка	30	4	26
13.	Контрольные нормативы	8	-	8
14.	Участие в соревнованиях	24	2	22
15.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО, час		228	34	194

***Содержания учебного материала - продвинутый уровень***

**ВВЕДЕНИЕ-4 ЧАСА**

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и рост индивидуальных результатов воспитанников.

Практические занятия (2 часа)

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 6 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (2 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

### **ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 4 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия (2 часа)

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ -8 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия (6 часов)

формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - 8 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия (6 часов)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 2 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения соревнований. Участники соревнований. Разрядные требования.

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 часов**

Практические занятия (6 часов)

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-42 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (28 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 54 часа**

Теоретические занятия (4 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (50 часов)



Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов**

Теоретическая подготовка (6 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия (24 часа)

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов**

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (26 часа)

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ- 8 часов**

Практические занятия (8 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

## **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 24 часа**

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (22 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

## **4. Планируемые результаты**

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

предметные результаты:

### **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **Введение**

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

#### **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.

### **Гигиена спортсмена**

Должны знать:

- строение организма человека;  
- влияние физических нагрузок на развитие организма;  
- гигиену 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.

### **Общая физическая подготовка**

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

- обоснование принципов постепенности, повторное, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;

- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

удерживаться на плаву, плавать.

### **Специальная физическая подготовка**

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);

- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;

выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

### **Техническая подготовка**

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;

- значение техники для достижения высоких результатов;

- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- общие черты и отличия карт;
  - преимущества каждого из видов карт;
  - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
  - ориентировать карту;
  - определять расстояние на карте;
  - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
  - определять стороны горизонта по компасу;
  - определять точку стояния;
  - двигаться по азимуту;
  - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
  - восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

### **Тактическая подготовка**

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Контрольные нормативы**

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
  - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
  - действия участников в аварийной ситуации;
  - основы безопасности при участии в соревнованиях.
- Должны уметь:  
закончить дистанцию I - II уровня.

### **Основы туристской подготовки**

должны знать:

- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

### **Медико-санитарная подготовка**

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила пострадавшего требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- «транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;

- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

### **Топографическая подготовка**

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта».
- понятие «масштаб».
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь».

понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштабы карт
  - читать и расшифровывать основные топографические знаки;
  - определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

### **Походы, лагеря**

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
  - цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
  - правила поведения и техника безопасности;
  - контрольные сроки проведения путешествия;
  - границы полигона.
- Должны уметь:
- передвигаться в составе группы.

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

### **Введение**

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

### **Техника безопасности**



Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
  - необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
  - меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований.
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Судейская практика**

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;

- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи-контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

### **Общая физическая подготовка**

Должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
  - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста- мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- Выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
  - выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

### **Техническая подготовка**

Должны знать:

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- уметь использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- уметь аккуратно производить отметку на КП.

### **Тактическая подготовка**

Должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь:

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
- параметры карты - для подбора при необходимости пластикового пакета;
  - характер местности - для подбора одежды и обуви;
- стартовые параметры - для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;
- параметры района соревнований - для того чтобы избежать движения по запретным районам;
- сведения о контрольных пунктах - для заполнения легенд в карточку участника;
- опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
  - стартовые данные соперников - для правильной организации тактической борьбы.

## **Участие в соревнованиях**

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной, трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие утомления;
- влияние утомления на качество ориентирования.
- Должны уметь:
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

## **Основы туристской подготовки**

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.
- Должны уметь:
- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

## **Походы, лагеря**

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;
- Должны уметь:
- передвигаться в составе группы.

### **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ**

Должны знать

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) Достигнутых результатов.

#### **Техника безопасности**

Должны знать:

основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;

меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **Обзор развития ориентирования**

Должны знать:

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

Должны знать

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;

- профилактические средства, направленные на предотвращение

перетренированности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.

Должны уметь:

- давать характеристику формирования двигательных навыков;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

### **Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика**

Должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;

методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;

- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

### **Судейская практика**

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

### **Общая физическая подготовка**

Должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья
- Должны уметь:
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **Техническая подготовка**

Должны знать:

- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие генерализация спортивных карт.

Должны уметь:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

### **Тактическая подготовка**

Должны знать:

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;-
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок»,



параллельный заход и т.д.);

- пользоваться предстартовой информацией.

### **Контрольные нормативы**

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования. Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
  - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
  - действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

### **Походы, лагеря**

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

## **5.Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

*Текущий контроль:*

- собеседование по теоретическим вопросам для всех уровней обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех уровней обучения

*Промежуточная и итоговая аттестация:*

- собеседование по теоретическим вопросам для всех уровней обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех уровней обучения

*Нормативы для проведения отбора обучающихся в группу стартового уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	6.8	7.0	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	9,0	9,5	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	125	115	см

*Нормативы для проведения отбора обучающихся в группу базового уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	6,3	6,5	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8.7	9.2	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	135	125	см

*Нормативы для проведения отбора обучающихся в группу продвинутого уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	5.8	6,0	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8,3	8.9	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	145	135	см

***Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля***

**Что такое спортивное ориентирование**

**А)** вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту

**Б)** вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.

**В)** вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

**Назовите виды зимних дистанций:**

А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.

Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.

В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

**Назовите виды летних дистанций:**

А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.

В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

**На сколько групп делятся условные знаки:**

А) 9

Б) 7

В) 4

**Что такое легенда КП?**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Привязка КП

В) Хорошо заметный ориентир

**Назовите виды средств отметки:**

А) Чип, компостер, игла, карандаш

Б) Компостер, игла, карандаш

В) Чип, игла, карта

**Как на местности оборудуется знак КП**

А) Бакин

Б) Компостер и номер

В) Бакин, номер, средство отметки

**Что такое азимут:**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

**Вы опоздали на старт, ваши действия:**

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

**Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше.

## **6.Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

### **Методы работы:**

#### 1. Специфические методы:

##### а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

##### б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

##### в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

- г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### 2. Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

### **Приёмы работы:**

#### 1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

#### 2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

#### 3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии – организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## **7. Материально – техническое обеспечение для реализации программы**

### **Групповое снаряжение и оборудование:**

Комплект спортивных карт различной местности

Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования

Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования

Компостеры для отметки

Разметка для маркировки трасс разных цветов

Бумага цветная

Курвиметр

Компасы

Условные знаки спортивных карт

Учебные плакаты по спортивному ориентированию

Учебные кинофильмы  
Секундомеры  
Лыжи  
Лыжные палки  
Лыжные ботинки  
Мази лыжные  
Планшеты для зимнего ориентирования  
Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)  
Аптечка  
Электромегафон  
Радиостанции портативные  
Костровое оборудование  
Спальные мешки  
Палатки туристские, походные  
Коврики  
Топор походный  
Тент. Накидка от дождя

**Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов**

1. Рюкзак.
2. Обувь спортивная.
3. Головной убор.
4. Ветрозащитная куртка.
5. Тренировочный костюм (зимний и летний).
6. Свитер.
7. Носки шерстяные.
8. Носки х/б.
9. Футболка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Столовые принадлежности.
12. Блокнот, ручка.
13. Спички в упаковке.

## 8. Перечень информационно – методических материалов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.:
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.:ФиС,1995.
8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь. – М., 2002.
10. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. – М.: ЦДЮ-Тур МО РФ, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮ-Тур МО РФ, 2000.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
13. Костылев В.А. Философия спортивного ориентирования. – М.: ФиС, 1984.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. –М.: ФиС, 1984.
17. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. – М.: Просвещение, 1986.
18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
19. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. –М.: ФиС, 1978.
20. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980.
21. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ Турист, 1983.
22. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
23. Психологические тесты. Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
24. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995
25. Самодельное туристское снаряжение. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. –М.: Просвещение, 1990.
28. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
29. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ Турист, 1989.
30. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
31. Штюрмер Ю.А. Туристу – об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

**Электронные книги:**

- 1.Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
- 2.Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
- 3.Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
- 4.Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
- 5.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.



**Календарный учебный график  
(стартовый уровень)**

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	36	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	собеседование
2	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	42	Общая физическая подготовка		тестирование
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	30	Специальная физическая подготовка		тестирование
4	октябрь-декабрь февраль-апрель	вторник, четверг, суббота	10.00-12.00	учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия	Большой спортивный зал, стадион	самоконтроль
5	сентябрь  декабрь  апрель-май			контрольные испытания		2		Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)
6	сентябрь-май	2	Текущий контроль			выполнение нормативов, опрос		
		2	Итоговая аттестация					
				учебно-тренировочные	18	Техническая подготовка		

7	сентябрь-май			занятия			
				учебно-тренировочные занятия	18	Тактическая подготовка	Большой спортивный зал, стадион
8	октябрь, май	суббота, воскресенье		соревнования	18	Участие в соревнованиях	стадион, трасса
9	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота		учебно-тренировочные занятия	18	Основы туристской подготовки	спортивный зал,
10	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота		учебно-тренировочные занятия	14	Топография	Большой спортивный зал, стадион
11	сентябрь			учебно-тренировочные занятия	2	Введение	спортивный зал,
12	сентябрь-январь	понедельник, среда, пятница		учебно-тренировочные занятия	2	Техника безопасности	спортивный зал
13	октябрь-май			учебно-тренировочные занятия	4	Правила соревнований	спортивный зал, лыжная трасса
14	октябрь-май			учебно-тренировочные занятия	6	Снаряжение ориентировщика	спортивный зал
					216 часов		

**Календарный учебный график  
(базовый уровень)**

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	32	Теоретическая подготовка	Спортивный зал, лыжная трасса	собеседование
2	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	38	Общая физическая подготовка		тестирование
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	48	Специальная физическая подготовка		тестирование
4	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота	10.00-12.00	учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Большой спортивный зал, стадион	самоконтроль
5	сентябрь			контрольные испытания	2	Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)		стартовое тестирование
6	декабрь				2	Текущий контроль		
	апрель-май				2	Итоговая аттестация		
7	сентябрь-май			учебно-тренировочные	26	Техническая подготовка	выполнение нормативов, опрос	

				занятия				
	сентябрь-май			учебно-тренировочные занятия	16	Тактическая подготовка	Большой спортивный зал, стадион	
	октябрь, май	суббота, воскресенье		соревнования	13	Участие в соревнованиях	стадион, трасса	
8	сентябрь-май	по расписанию		учебно-тренировочные занятия	20	Основы туристской подготовки	спортивный зал,	
9	сентябрь-май	по расписанию		учебно-тренировочные занятия	6	Психологическая и морально - волевая подготовка	спортивный зал, стадион	самоконтроль
10	сентябрь, январь	по расписанию	по расписанию	учебно-тренировочные занятия	2	Техника безопасности	спортивный зал, стадион	собеседование
11	октябрь - май	по расписанию	по расписанию	учебно-тренировочные занятия	5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	спортивный зал, стадион, трасса	собеседование
12	октябрь - май	по плану	по расписанию	соревнования	2	Судейская практика	спортивный зал, стадион, трасса	самоконтроль
13	сентябрь-май	по расписанию	по расписанию	учебно-тренировочные занятия	6 216ч	Контрольные нормативы	спортивный зал, стадион, трасса	тестирование

**Календарный учебный график  
(продвинутый уровень)**

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	34	Теоретическая подготовка	Спортивный зал, лыжная трасса	собеседование
2	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	28	Общая физическая подготовка		тестирование
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	50	Специальная физическая подготовка		тестирование
4	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота	10.00-12.00	учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Большой спортивный зал, стадион	самоконтроль
5	сентябрь			контрольные испытания	2	Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)		стартовое тестирование
6	декабрь апрель-май				4 2	Текущий контроль Итоговая аттестация		
7	сентябрь-май	учебно-тренировочные занятия	24	Техническая подготовка				

	сентябрь-май			учебно-тренировочные занятия	26	Тактическая подготовка	Большой спортивный зал, стадион	тестирование
	октябрь, май	суббота, воскресенье		соревнования	22	Участие в соревнованиях	стадион, трасса	
8	сентябрь-май	по расписанию		учебно-тренировочные занятия	6	Физиологические основы спортивной подготовки	спортивный зал	собеседование
9	сентябрь-май	по расписанию		учебно-тренировочные занятия	6	Анализ тренировок и соревнований	спортивный зал, стадион	собеседование, самоконтроль
10	сентябрь, январь	по расписанию	по расписанию	учебно-тренировочные занятия	2	Техника безопасности	спортивный зал, стадион	собеседование
12	октябрь - май	по плану	по расписанию	соревнования	6	Судейская практика	спортивный зал, стадион, трасса	самоконтроль
					216ч.			