

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. Иркутска
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66

664019, г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33,
school66-admin@mail.ru

Согласовано
Педагогический совет
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Федоров В.Ф.
Приказ № 608 от 30.08.2024



Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Самойлов Олег Игоревич,

педагог дополнительного образования

Иркутск, 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Содержание**

	Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1	Информационные материалы и литература о программе	3
1.2	Направленность программы	3
1.3	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.4	Отличительные особенности программы	4
1.5	Цель и задачи программы	4
1.6	Адресат программы	5
1.7	Срок освоения программы	5
1.8	Форма обучения	5
1.9	Режим занятий	5
1.10	Особенности организации образовательного процесса	5
	Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы	7
2.1	Содержание программы	7
2.2	Планируемые результаты	13
	Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий:	15
3.1	Учебный план	15
3.2	Условия реализации программы	25
3.3	Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы	26
3.4	Методические материалы	27
3.5	Список литературы	30
	Раздел 4. Иные компоненты	31

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

При разработке дополнительной общеразвивающей «Спортивное ориентирование» (далее – программа) был учтён передовой опыт обучения и тренировки детей спортивному ориентированию, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утверждённый Постановлением Главного государственного врача РФ №41 от 04.07.2014 г.

1.2. Направленность программы: туристско-краеведческая

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы:

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит перед участниками, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одарённых» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности.

Спортивное ориентирование, конечно - это вид спорта. в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт Норма Жизни». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 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. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог

дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперёд.

Таким образом занятия детей по настоящей программе решает вопросы занятости детей во внеурочное время, способствует формированию здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия во Всероссийских соревнованиях.

1.4. Отличительные особенности программы:

Настоящая программа отличается от уже существующих программ от иных программ тем, что она имеет спортивно-оздоровительную направленность. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой спортивного ориентирования, построение тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных ориентировщиков.

1.5. Цель и задачи программы:

Цель: формирование и развитие умений и навыков спортивного ориентирования. развитие физических способностей.

Задачи:

1. Формировать:
 - первоначальные знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
 - представления о межпредметных связях дисциплин: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
2. На последующих этапах обучения совершенствовать: знания и умения по ориентированию, физические способности.
3. Накопить соревновательный опыт.
4. Воспитывать выносливость, находчивость, решительность.

Образовательные и развивающие задачи по годам обучения

1 год обучения.

Образовательные

Познакомить:

- с правилами соревнований по спортивному ориентированию, действиями участников соревнований перед стартом;
- с правилами гигиены юного ориентировщика;
- со снаряжением участников соревнований по спортивному ориентированию.

Обучить:

- техническим и тактическим приёмам ориентирования.

Формировать и развивать умения и навыки:

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,

Развивать физические способности детей с учётом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость

Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки

2-3 год обучения

Образовательные

Расширить знания по:

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, формах участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовке юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовке юного ориентировщика;
- правилам соревнований по спортивному ориентированию;

Развивать и совершенствовать:

- умения и навыки
- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;
- физические способности детей с учётом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость.

Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки

- **обще учебные умения и навыки:**
- 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;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Воспитательные:

способствовать воспитанию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремлённости;
- активной природоохранной деятельности.

1.6. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет. Условия допуска к соревнованиям - допуск врача.

1.7. Сроки реализации программы: 3 года

1.8. Форма обучения: очная

1.9. Режим занятий: Продолжительность занятий 45 минут.

Групповые занятия: периодичность занятий: 1 и 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, 3 и 4 год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, перерыв между занятиями 10 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности:

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, в походах. В основном это осуществляется на практических занятиях. Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это

игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяжённости, соревнования.

На первом году обучения учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей. Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

Первый два года обучения предполагает преподавание основ ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. Умения передвигаться по дорогам и тропам с помощью карты и компаса. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Перспектива для детей - выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.

На третий и четвёртый года обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого учащегося (подготовка положений, графиков соревнований, тренировок и прохождений дистанций, выбора мероприятий, в которых группа будет принимать участие и п. д.) В начале года основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй половине подготовка становится более специализированной. К планированию функциональной подготовки на этом этапе характеризуется высокими тренировочными нагрузками.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Содержание программы

1-ый года обучения.

Общее количество учебных часов – 216 часов

1) Вводное занятие. 4 часа

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

2) Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка. 18 часов

Теоретические занятия

2.1) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

2.2) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия

2.4) Спортивные травмы и их предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

2.5) Медицинская аптечка. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины

3) Соревнования по спортивному ориентированию. 14 часов

Теоретические занятия

3.1) Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

3.2) Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

4) Топографическая подготовка. 52 часа

Теоретические занятия

4.1) Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки спортивных карт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности.

Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

4.2) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5) Снаряжение ориентировщика. 10 часов

Теоретические занятия

5.1) Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

Практические занятия

5.2) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6) Техническая подготовка. 36 часов

Теоретические занятия

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

Практические занятия

6.2) Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приёмы 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.

7) Тактическая подготовка. 20 часов

Теоретические занятия

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

Практические занятия

7.2) Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

8) Физическая подготовка. 62 часа

Практические занятия

8.1) Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

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

Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту,

вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

2-й год обучения.

Общее количество учебных часов – 216 часов

1) Введение 6 часов

- 1.1) Планирование деятельности объединения в учебном году.
- 1.2) Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.

2) Правила соревнований по спортивному ориентированию 3 часа

- 2.1) Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

3) Обзор развития ориентирования 3 часа

- 3.1) Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

4) Снаряжение ориентировщика 9 часов

- 4.1) Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.
- 4.2.) Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.
- 4.3.) Устройства и снаряжения для лыжного ориентирования

5) Общая физическая подготовка 39 часов

- 5.1) Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.
- 5.2) Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.
- 5.3) Спортивные игры.
- 5.4.) Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- 5.5) Упражнения на расслабление.
- 5.6) Спортивная ходьба.

6) Специальная физическая подготовка 57 часов

- 6.1) 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.
- 6.2) Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
- 6.3) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.
- 6.4) 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.
- 6.5) Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером

(пассивные и активные), упражнения с предметами.

6.6) 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.

6.7) 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).

7) Техническая подготовка 39 часов

7.1) Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

7.2) Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

7.3) Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

7.4) Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

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

8) Тактическая подготовка 39 часов

8.1) Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

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

9) Контрольные нормативы 6 часов

9.1) Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию

10) Краеведение и охрана природы 12 часов

10.1) Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир.

Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты

10.2) Формы участия учащихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

10.3) Пропаганда охраны природы. Посадки зелёных насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

11) Итоговое занятие 3 часа

3-ый год обучения

Общее количество учебных часов – 216 часов.

1) Теоретическая подготовка. 15 часов

1.1) Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своём регионе. Люди, внёсшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги: выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития лыжного ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию.

1.2) Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при

физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

1.3) Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию на лыжах.

1.4) Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно- тренировочного процесса в ориентирование. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учёт тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приёмы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

2) Общая физическая подготовка. 33 часа

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

2.1) Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.2) Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперёд, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лёжа на животе с последующим расслаблением.

2.3) Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперёд, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперёд и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

2.4) Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперёд и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперёд толчками за счёт энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

2.5) Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересечённой местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на

велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.6) Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

3) Специальная физическая подготовка 30 часов

3.1) Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости в различных условиях скольжения.

3.1.1) Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».

3.1.2) Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

3.1.3) Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесие на скользящей опоре.)

3.1.4) Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

3.1.5) Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движение.

3.2) Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов

3.2.1) Работа с резиновыми эспандерами или блоками.

3.2.2) Шаговая или прыжковая имитация в подъём различной крутизны без палок.

3.2.3) Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них.

3.2.4) Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

3.2.5) Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи папок.

3.2.6) Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

4) Спортивное ориентирование 117 часов

4.1) Основы техники и тактики ориентирования. Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы.

4.2) Основной задачей техникой подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углублённое изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углублённое изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор "нитки" движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

4.3) С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

5) Восстановительные мероприятия 21 час

5.1) Медико-Биологические средства. Правильная оценка и учёт состояния здоровья. Информация о текущем функциональном состоянии. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

2.2. Планируемые результаты

Первый год обучения

Знания

- терминов и понятий по спортивному ориентированию;
- правил соревнований по спортивному ориентированию, действий участников соревнований перед стартом;
- правил гигиены спортсмена;
- снаряжения участников соревнований по спортивному ориентированию.
- технические и тактические приёмы ориентирования;
- основы безопасности при выполнении физических упражнений, технику безопасности при проведении соревнований;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое «Легенды КП»;
- компас и его устройство;
- карт, как ориентировать карту по компасу и что такое азимут;
- масштаб карты;
- правила выполнения контрольных тестов по ОФП.
- значение тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные упражнения

Умения и навыки:

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- выполнять различные движения в беге, прыжках, лазанье; комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- определять направления движения на КП, расстояния до КП;
- определять точный азимут на КП по компасу;
- лыжных ходов, поворотов, спусков и торможения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, лыжной подготовки;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

2 год обучения

Знания

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, форм участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовки юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовки юного ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- что такое переутомление и перенапряжённость организма;
- причины травм и их профилактика при занятиях спортивным ориентированием;

- о значении самоконтроля и врачебного контроля при занятиях спортом;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение и как считать набор высоты по карте;
- что такое «Привязка» и её роль в технике ориентирования;
- о Положении о соревнованиях;
- о Тактическом плане дистанции;
- об анализе путей движения по карте и Анализе соревнований.

Умения и навыки

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;
- выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- ориентироваться по точечным ориентирам и с использованием крупных форм рельефа;
- ставить и двигаться по точному азимуту ;
- владеть навыками чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Перспектива - выполнить 3 и 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы

3-ий год обучения

Знания

- основ безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
- физиологических показателей тренированности (ЧСС, ЖЕЛ, МПК);
- что такое переутомление и пере напряжённость организма;
- основных волевых качеств спортсмена – ориентировщика;
- основных нравственно-этических норм поведения на занятиях спортивным ориентированием;
- топографических знаков спортивной карты;
- что такое сечение, масштаб и как считать набор высоты по карте;
- права и обязанности участников и судей соревнований, правило подачи Протеста;
- как подготавливать лыжный инвентарь к тренировкам и соревнованиям.

Умения и навыки

- соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- детально читать рельеф; читать карту с одновременно контролировать расстояние, контролировать направление,
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса;
- ориентироваться по точечным ориентирам;
- выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- ставить и двигаться по точному азимуту;
- беглого чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и лыжной подготовке;

- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Перспектива - выполнить 1 юношеский или 3 взрослый разряд по спортивному ориентированию.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. 6ч				
1.1.	Тема 1.1. Организационное занятие объединения.	3		3	
1.2.	Тема 1.2. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	3		3	
2	Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка. 12ч				
2.1	Тема 2.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	3		3	
2.2	Тема 2.2 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	3		3	
2.3	Тема 2.3 Спортивные травмы и их предупреждения.	3		3	
2.4.	Тема 2.4. Медицинская аптечка	3		3	
3.	Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию. 21ч				
3.1.	Тема 3.1. Агитационное значение соревнований.	3		3	
3.1.1	Тема 3.1.1. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3		3	
3.1.2.	Тема 3.1.2 Судейская коллегия соревнований.	3		3	
3.1.3.	Тема 3.1.3. Оборудование старта и финиша.	3		3	
3.2.	Тема 3.2. Действия участника во время соревнования.	3		3	
3.2.1	Тема 3.2.1. Протоколы, работа с протоколами.	3		3	
3.2.2	Тема 3.2.2. Подсчет результатов по ориентированию	3		3	
4.	Раздел 4. Топографическая подготовка 63ч				
4.1.	Тема 4.1. Определение топографии и топографических карт.	3		3	
4.1.1	Тема 4.1.1. Содержание топографической карты.	3		3	
4.1.2	Тема 4.1.2. Масштаб, работа с	3		3	

	масштабом.				
4.1.3.	Тема 4.1.3. Измерение расстояний на карте.	3		3	
4.1.4	Тема 4.1.4 Условные знаки спортивных карт	3		3	
4.1.5	Тема 4.1.5 Чтение карты.	3		3	
4.1.6	Тема 4.1.6 Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	3		3	
4.1.7.	Тема 4.1.7. Ориентирование по горизонту. Азимут.	3		3	
4.1.8	Тема 4.1.8 Способы ориентирования.	3		3	
4.1.9	Тема 4.1.9 Действия в случае потери ориентировки.	3		3	
4.2	Тема 4.2. Работа с картами различного масштаба.	3		3	
4.2.1	Тема 4.2.1 Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте	3		3	
4.2.2	Тема 4.2.2. Изучение топонимов по группам.	3		3	
4.2.3	Тема 4.2.3. Топографические диктанты,	3		3	
4.2.4.	Тема 4.2.4. Упражнения на запоминания знаков.	3		3	
4.2.5.	Тема 4.2.5. Ориентирование карты по компасу.	3		3	
4.2.6.	Тема 4.2.6. Четыре действия с компасом.	3		3	
4.2.7	Тема 4.2.7 Движение по заданному азимуту.	3		3	
4.2.8	Тема 4.2.8 Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.	3		3	
4.2.9	Тема 4.2.9 Определению ширины реки, оврага	3		3	
4.2.10	Тема 4.2.10 Тренировка глазомера	3		3	
5	Раздел 5. Снаряжение ориентировщика. 12ч				
5.1.	Тема 5.1. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.	3		3	
5.1.1	Тема 5.1.1. Вспомогательное снаряжение.	3		3	
5.1.2	Тема 5.1.2. Правила эксплуатации и хранение снаряжения.	3		3	
5.2.	Тема 5.2. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения	3		3	
6.	Раздел 6. Техническая подготовка. 51ч				
6.1.	Тема 6.1. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.	3		3	
6.1.1.	Тема 6.1.1. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	3		3	

6.1.2.	Тема 6.1.2. Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	
6.1.3.	Тема 6.1.3 Общие черты и отличия карт.	3		3	
6.1.4.	Тема 6.1.4. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут	3		3	
6.1.5	Тема 6.1.5 Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	3		3	
6.2	Тема 6.2. Измерение расстояния на местности.		3	3	
6.2.1.	Тема 6.2.1. Измерение расстояния на местности по времени		3	3	
6.2.2	Тема 6.2.2 Измерение расстояния на местности визуально		3	3	
6.2.3.	Тема 6.2.3. Развитие глазомера, спортивный компас.		3	3	
6.2.4.	Тема 6.2.4. Приёмы пользования компасом.		3	3	
6.2.5.	Тема 6.2.5. Определение сторон горизонта по компасу.		3	3	
6.2.6.	Тема 6.2.6. Определение точки стояния.		3	3	
6.2.7.	Тема 6.2.7. Движение по азимуту.		3	3	
6.2.8	Тема 6.2.8 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.		3	3	
6.2.9.	Тема 6.2.9 Определение и контроль направлений по объектам местности.		3	3	
6.2.10.	Тема 6.2.10. Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них		3	3	
7.	Раздел 7. Тактическая подготовка. 27ч				
7.1.	Тема 7.1 Понятие о тактике.	3		3	
7.1.1.	Тема 7.1.1 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	3		3	
7.1.2.	Тема 7.1.2 Значение тактики для достижения наилучших результатов.	3		3	
7.2	Тема 7.2. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп		3	3	
7.2.1	Тема 7.2.1 Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп		3	3	
7.2.2	Тема 7.2.2 Тактические действия на соревнованиях в стартовом коридоре		3	3	
7.3.	Тема 7.2.3. Тактика при выборе пути движения.		3	3	
7.4.	Тема 7.2.4. Подход и уход с контрольного пункта	3	3	6	
8.	Раздел 8. Физическая подготовка. 36ч				

8.1.	Тема 8.1. Ходьба.		3	3	
8.2.	Тема 8.2. Бег.		3	3	
8.3.	Тема 8.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.		3	3	
8.4.	Тема 8.4. Гимнастические упражнения с предметами.		3	3	
8.5.	Тема 8.5. Акробатика.		3	3	
8.6.	Тема 8.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат		3	3	
8.7.	Тема 8.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина.		3	3	
8.8.	Тема 8.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья.		3	3	
8.9.	Тема 8.9. Легкая атлетика. Кросс.		3	3	
8.10	Тема 8.10. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.		3	3	
	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	3	6	
Итого		150	66	216	Зачёт

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка 15ч				
1.1.	Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом.	3		3	
1.2.	Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	3		3	
1.3.	Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3		3	
1.4.	Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	3		3	
1.5.	Тема 1.5. Безопасность занятий.	3		3	
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка 33 ч				
2.1.	Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.	3		3	
2.2.	Тема 2.2. Повышения спортивной работоспособности		3	3	
2.3.	Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.		6	6	
2.4.	Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.		3	3	

2.5.	Тема 2.5 Упражнения на развитие силы.		3	3	
2.6.	Тема 2.6 Упражнения, направленные на развитие быстроты.		3	3	
2.7.	Тема 2.7 Упражнения, развивающие общую выносливость.		3	3	
2.8.	Тема 2.8 Подвижные игры		3	3	
2.9	Тема 2.9. Спортивные игры		3	3	
2.10	Тема 2.10. Эстафеты		3	3	
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка 30ч				
3.1	Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости		6	6	
3.2	Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы		6	6	
3.3.	Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика		6	6	
3.4	Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов		6	6	
3.5.	Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов		6	6	
4	Раздел 4 Спортивное ориентирование 117ч				
4.1	Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики ориентирования.	3		3	
4.2	Тема 4.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	3		3	
4.3	Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3	3	6	
4.4	Тема 4.4. Развитие "памяти карты".	3		3	
4.5	Тема 4.5. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.		3	3	
4.6	Тема 4.6. Технические приёмы и способы ориентирования.	3	3	6	
4.7	Тема 4.7. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3		3	
4.8	Тема 4.8. Точное ориентирование на коротких этапах	3		3	
4.9	Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3		3	
4.10	Тема 4.10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3		3	
4.11	Тема 4.11. Календарный план соревнований.	3		3	
4.12	Тема 4.12. Положение о соревнованиях.	3		3	
4.13	Тема 4.13. Ориентирование в заданном направлении: по выбору	3		3	
4.14	Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции.	3	3	6	

4.15	Тема 4.15. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование	3		3	
4.16	Тема 4.16. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам	3		3	
4.17	Тема 4.17. Измерение расстояний на местности во время бега в подъем	3		3	
4.18	Тема 4.18. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска	3		3	
4.19	Тема 4.19. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости	3		3	
4.20	Тема 4.20. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	3		3	
4.21	Тема 4.21. Отметка на КП.	3		3	
4.22	Тема 4.22. Уход с контрольного пункта	3		3	
4.23	Тема 4.23. Анализ путей движения.	3		3	
4.24	Тема 4.24. Техническая разминка.		3	3	
4.25	Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3		3	
4.26	Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	3	6	
4.28	Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	3	6	
4.29	Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	3	6	
4.30	Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	3	6	
4.31	Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	3	6	
4.32	Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3		3	
Раздел 5 Восстановительные мероприятия 21ч					
5.1	Тема 5.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.	3		3	
5.2	Тема 5.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	3		3	
5.3	Тема 5.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	3		3	
5.4	Тема 5.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: различные формы душа	3		3	
5.5	Тема 5.5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: ручной массаж, ультразвуковой массаж.	3		3	
	Итоговое занятие.	3	3	6	Зачёт
Итого		123	93	216	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка 15 часов				
1.1.	Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом.	3		3	
1.2.	Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	3		3	
1.3.	Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3		3	
1.4.	Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	3		3	
1.5.	Тема 1.5. Безопасность занятий.	3		3	
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка 33 часа				
2.1	Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.	3		3	
2.2	Тема 2.2. Повышения спортивной работоспособности				
2.3	Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	3	6	
2.4	Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	3	6	
2.5	Тема 2.5 Упражнения на развитие силы.		3	3	
2.6	Тема 2.6 Упражнения, направленные на развитие быстроты.		3	3	
2.7	Тема 2.7 Упражнения, развивающие общую выносливость.		3	3	
2.8	Тема 2.8 Подвижные игры		3	3	
2.9	Тема 2.9. Спортивные игры		3	3	
2.10	Тема 2.10. Эстафеты		3	3	
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка 30 часов				
3.1	Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	3	6	
3.2	Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	3	6	
3.3	Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика	3	3	6	
3.4	Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	3	6	
3.5	Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	3	6	

4	Раздел 4 Спортивное ориентирование 117 часов				
4.1.	Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики ориентирования.	3		3	
4.2	Тема 4.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	3		3	
4.3	Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3		3	
4.4	Тема 4.4. Развитие "памяти карты".	3		3	
4.5	Тема 4.5. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	3		3	
4.6	Тема 4.6. Технические приёмы и способы ориентирования.	3		3	
4.7	Тема 4.7. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3		3	
4.8	Тема 4.8. Точное ориентирование на коротких этапах	3		3	
4.9	Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	3	6	
4.10	Тема 4.10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3		3	
4.11	Тема 4.11. Календарный план соревнований.	3		3	
4.12	Тема 4.12. Положение о соревнованиях.	3		3	
4.13	Тема 4.13. Ориентирование в заданном направлении: по выбору		3	3	
4.14	Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции.		3	3	
4.15	Тема 4.15. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование		3	3	
4.16	Тема 4.16. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам		3	3	
4.17	Тема 4.17. Измерение расстояний на местности во время бега в подъем		3	3	
4.18	Тема 4.18. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска		3	3	
4.19	Тема 4.19. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости		3	3	
4.20	Тема 4.20. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.		3	3	
4.21	Тема 4.21. Отметка на КП.		3	3	
4.22	Тема 4.22. Уход с контрольного пункта		3	3	
4.23	Тема 4.23. Анализ путей движения.	3		3	
4.24	Тема 4.24. Техническая разминка.		3	3	
4.25	Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3	3	6	
4.26	Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	3	6	

4.27	Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	3	6	
4.28	Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	3	6	
4.29	Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	3	6	
4.30	Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	3	6	
4.31	Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3	3	6	
5	Раздел 5 Восстановительные мероприятия 21 час				
5.1	Тема 5.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.	3		3	
5.1	Тема 5.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	3		3	
5.3	Тема 5.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	3		3	
5.4	Тема 5.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: различные формы душа	3		3	
5.5	Тема 5.5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: ручной массаж, ультразвуковой массаж.	3		3	
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	3	3	6	Зачёт
Итого		117	99	216	

3.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для занятия спортивным ориентированием:

- спортивные карты;
- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- Чипы для отметки;
- спортивные планшеты для крепления карт при езде на лыжах
- лыжи
- лыжные палки
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- верёвки;
- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- верёвки диаметром 6 мм для вязки узлов;

- оборудование для постановки простейшей препятствий;
- снаряжение: карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, верёвки;

Для занятий по медицине:

- список для формирования походной соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, лыжные палки.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей учащихся в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Информационное обеспечение

- учебная и методическая литература;
- Интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение

Настоящую программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование или образование, связанное с профилем программы. В настоящий момент программу реализовывает Самойлов Олег Игоревич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

3.3 Формы аттестации. Оценочные материалы.

Виды контроля и аттестации:

- **входной контроль:** в начале учебного года;
- **текущий контроль:** в течение учебного года, тематический;
- **промежуточная аттестация:** в конце учебного года: 1-го, 2-го годов обучения;
- **итоговая аттестация:** по завершению реализации программы, после 3-го года обучения.

Формы контроля:

Входной контроль: тестирование физических способностей учащихся, собеседование, наблюдение, допуск врача.

Текущий контроль:

Теоретические знания: тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы (оценочные материалы текущей аттестации в приложении 1) (электронный носитель).

Практические умения и навыки определяются участием в соревнованиях, практическая работа с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции; выполнение контрольных нормативов (приложение 2).

Форма фиксации текущей аттестации – оценочные листы (электронный носитель)

Промежуточная/итоговая аттестация:

- для групповых занятий - зачёт, который включает собеседование по теории (приложение 3), выполнение контрольных нормативов;

В качестве результатов промежуточной/итоговой аттестации могут быть засчитаны результаты соревнований

Критерии оценки планируемых результатов – приложение 4.

Форма фиксации результатов промежуточной и итоговой аттестации – листы диагностики

3.4 Методические материалы

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением детей. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- тестирование и медицинский контроль;
- занятие - восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Виды учебных занятий:

1. практические занятия
2. экскурсии
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы
7. зачётные занятия

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений.

При реализации данной программы применяются разнообразные методы обучения.

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачётные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Образовательные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребёнок, творчество. В этом случае образование - это деятельность, которая охраняет и поддерживает детство ребёнка, сохраняет, передаёт и развивает культуру, создаёт творческую среду развития ребёнка, подготавливает его к жизни в современном обществе, стимулирует индивидуальное и коллективное творчество. Особенно актуальным в данном случае является соблюдение принципа природосообразности. В ходе занятий по программе учащийся постепенно приобретает опыт и проходит своеобразную подготовку к вхождению во взрослую жизнь. У него развиваются те качества, которые необходимы ему для жизни в изменяющемся социуме. Особенно важным становится поддержка и развитие его здоровья и индивидуальных особенностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации.

- **Технология сотрудничества** предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Основная идея в организации работы малыми группами – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха.

- Технология развивающего обучения

Данная технология используется на протяжении всего учебного года. Предполагается вовлечение учащихся в различные виды деятельности: самостоятельная работа; практические задания, учебно-тренировочные задания. В процессе деятельности у учащихся формируется теоретическое мышление. Они учатся и привыкают понимать происхождение вещей и явлений материального мира, абстрактные понятия, словесно формулировать свое видение различных процессов.

- Игровая технология

В образовательном процессе активно используется игровая технология для успешного усвоения нового материала: развития творческих способностей:

- в качестве самостоятельной технологии;
- как элемент педагогической технологии;
- в качестве формы занятия или его части.

- **Здоровье сберегающая деятельность:** комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня. Закаливание в естественных условиях.

Возрастные особенности физического развития детей.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с

мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85 уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом определения наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств:

Сила – рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота – развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества – наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость – аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – по утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

Гибкость – рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты. Спортивно-оздоровительный этап в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего совершенствования

Дидактические материалы (по темам учебного плана):

- схемы и таблицы;
- карты для ориентирования;
- тестовые задания и упражнения по отдельным темам учебного плана

Методические пособия

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учебное пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. Творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и КМО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.

3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие- Смоленск, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

3.5 Список литературы

1. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.:
2. Воронов, Ю.С. Формирование тактического мышления у юных и квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
3. Воронов, Ю.С. Оценка и нормативные требования специальной подготовленности ориентировщиков 17-20 лет / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 105
4. Георгиева, М.П. Система восстановления и концепции дисциплин спортивного ориентирования бегом / М.П. Георгиева, А.К. Зязин, И.Н. Маслова
5. Городилова, Л.В. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях / Л.В. Городилова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-практ. Конф. – М.: ФСО России, 2007. – С.59-61.
6. Данильченкова, О.Е. Расширение образовательно-воспитательного пространства как фактор, влияющий на уровень технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков / О.Е. Данильченкова, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 32-34.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет- ресурсы

- <http://www.turizmbrk.ru/page/page56.html#6> Методические рекомендации (Дата обращения 21.09.2020)
- <https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31> Тренировка с картой онлайн (Дата обращения 21.09.2020)
- <http://fso-irk.ru/> Федерация спортивного ориентирования Иркутской области (Дата обращения 21.09.2020)
- <http://turizmbrk.ru/page/page119.html> Дистанционное обучение Спортивное ориентирование (Дата обращения 21.09.2020)

4. Иные компоненты

Приложение 1. Оценочные материалы текущей аттестации

Приложение 2. Контрольных нормативы (ОФП и СФП)

Приложение 3. Критерии оценки планируемых результатов. Листы диагностики.

Приложение 4. Календарно-тематический план

Приложение 1

Оценочные материалы

Перечень вопросов для промежуточной аттестации 1 года обучения

Вопросы к зачёту:

1. Выберите **правильное** значение выражения "контрольный пункт"?
 - а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника
 - б) место установки призмы и средств отметки
 - в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить своё местоположение в нанесении КП
2. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".
 - а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования
 - б) время, с которого начинается хронометраж
 - в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки
3. Истекло ваше "контрольное время". Ваши действия?
 - а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
 - б) до конца пройти дистанцию
 - в) сразу идти на финиш
4. Что такое контрольная карточка?
 - а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП
 - б) документ, в котором указана возрастная группа участника
 - в) документ, где стоит допуск врача на соревнования
5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?
 - а) дистанция по выбору
 - б) заданное направление
 - в) маркированная дистанция

Перечень вопросов для промежуточной аттестации 2 года обучения

1. История развития ориентирования.
2. Карта и масштаб.
3. Условные знаки / классификация/.
4. Работа с компасом. Азимут.
5. Виды спортивного ориентирования.
6. Оценка результата на маркированной трассе.
7. Условия выбора и организация бивака.
8. Летнее ориентирование /виды/.
9. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
10. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
11. Зимнее ориентирование.
12. Эстафеты в спортивном ориентировании
13. Технические приёмы в спортивном ориентировании.
14. Условия выбора маршрута.

15. Определение времени прохождения дистанции в спортивном ориентировании.
16. Условия аннулирования результата.

Перечень вопросов для итоговой аттестации

1. Как влияют занятия спортивным ориентированием на организм занимающегося.
2. Возникновение и развитие спортивного ориентирования в России.
3. Что отражает рельеф, основные формы рельефа.
4. Какие вы знаете способы изображения рельефа.
5. Что такое горизонтали (основные, вспомогательные, утолщённые).
6. Нарисуйте условные топографические знаки.
7. Топографическая карта. Масштаб карты.
8. Способы ориентирования на местности.
9. Как измерить расстояние по карте и на местности.
10. Способы измерения неприступных расстояний.
11. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды.
12. Туристские узлы и их назначение.
13. Как составить план подготовки соревнований по спортивному ориентированию.
14. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований.
15. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по спортивному ориентированию.
16. Составьте программу летних соревнований по спортивному ориентированию.
17. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.
18. Условные спортивные топографические знаки.
19. Нарисуйте «судейские» топографические знаки.
20. Чем отличается спортивная карта от обычной топографической.
21. Главные «операции» глазомерной съёмки при создании спортивной карты.
22. Измерение расстояний на местности при глазомерной съёмке.

Оценочные материалы

Приложение 2.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 1 год подготовки

№	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.9	6.4	5.7	6.2	6.7
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.4	11.0	11.5	10.6	11.2	11.8
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью	20	15	10	15	10	5
4.	1 прыжки в длину с места (см)	150	145	140	140	135	130
5.	Метание теннисного мяча (м)	25	20	15	18	15	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке				10	8	6
7.	Прохождение на лыжах 500 метров	2.20	2.50	3.20	2.40	2.80	3.20
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	2	1	1	2	1	1
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	3юн	-	-	3 юн	-	-

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 2 год подготовки

№	Виды нормативов	мальчики	девочки
---	-----------------	----------	---------

		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.3	5.8	6.0	5.6	6.0	6.3
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.0	10.5	11.0	10,2	10.8	11.4
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью	20	15	10	15	10	5
4.	1 прыжки в длину с места (см)	160	155	150	150	145	140
5.	Метание теннисного мяча (м)	30	25	20	20	18	13
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке				12	10	8
7.	Прохождение на лыжах 500 метров	2.10	2.40	3.00	2.20	2.50	3.10
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	2	2	1	3	2	1
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	1 юн	2 юн	3юн	1 юн	2 юн	3юн

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки 3 год подготовки

№	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.4	5.8	5.2	5.5	6.0
2.	Бег 1000 м (мин)	4.4	4.6	4.8	4.5	4.7	4.9
3.	5-кратный прыжок в длину с место (см)	780	750	700	750	730	700
4.	20минутный бег с учётом пройденного расстояния (м)	3800	3500	3200	-	-	-
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 метров с ходу (сек)	24	26	28	25	27	30
6.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40	2.60	2.40	2.60	2.80
7.	Дистанции лыжных гонок (км)	5	4	3	3	2	1
8.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	I	II	III	II	III	III

Приложение 3.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по возрасту

Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		12	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		13	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		17	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		15	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже

Координационные	Челночный бег 3 x 10м	11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
		15	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
		12	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
		13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
		14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
		15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
Выносливость	Бег 6 минут	11	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
		12	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
		13	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
		14	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
		15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
		12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
		13	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
		14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	1	4 - 5	6 и выше	...	...	...
		12	1	4 - 6	7	...	...	...
		13	1	5 - 6	8	...	...	...
		14	2	6 - 7	9	...	...	...
		15	3	7 - 8	10	...	...	...

Приложение 4

Критерии оценки планируемых результатов. Листы диагностики

Критерии оценки планируемых результатов

Критерии оценки теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – освоен практически весь объем знаний, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- **средний уровень** – объем освоенных знаний составляет более ½, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** - учащийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, при выполнении практических заданий не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет самостоятельно. Может иметь значительные результаты на уровне города, региона, России.

- **средний уровень** – у учащихся объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, нуждается в помощи педагога, задания выполняет на основе образца. Может иметь значительные результаты на уровне района, города;
- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков, при выполнении практических занятий испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи педагога, выполняет лишь простейшие практические задания.

Соответствие уровня баллам:

- «3б» - высокий уровень;
- «2б» - средний уровень;
- «1б» - низкий уровень.

Соотношение процентов к уровню освоения ДОП

- До 50%- низкий уровень;
- 51-69% - средний уровень;
- 70-100% -высокий уровень.

Листы диагностики

Лист диагностики уровня теоретической подготовки учащихся

Учебный год _____
 Название ДОП: _____
 Год обучения: _____
 Группа _____

№	Фамилия имя учащегося	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	количество		уровень
				баллы	%	

Вопросы для определения уровня теоретической подготовки для 1-ого года обучения

1. Интересные факты из истории родного края;
2. Виды природоохранной деятельности, какие формы участия в ней детей;
3. Значение санитарно-гигиенической подготовки для юных ориентировщиков;
4. Значение тактической и технической подготовки для юного ориентировщика;
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию;
6. Что такое переутомление и пере напряжённость организма;
7. Какие причины травм и их профилактика при занятиях спортивным ориентированием;
8. Значение самоконтроля и врачебного контроля при занятиях спортом;
9. Топографические знаки спортивной карты;
10. Что такое сечение и как считать набор высоты по карте;
11. Что такое «Привязка» и её роль в технике ориентирования;
12. Положении о соревнованиях;
13. Необходимость тактического плана дистанции;
14. Значение анализа путей движения по карте и анализа соревнований.

Вопросы для определения уровня теоретической подготовки для 2-его года обучения

1. Значение знаний основ безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
2. Какие физиологические показатели тренированности (ЧСС, ЖЕЛ, МПК);
3. Что такое переутомление и пере напряжённость организма;
4. Какими основными волевыми качествами должен обладать спортсмен – ориентировщик;
5. Какие основные нравственно-этические нормы поведения на занятиях спортивным ориентированием должен соблюдать учащийся;
6. Какие топографические знаки спортивной карты вы знаете;
7. Что такое сечение, масштаб и как считать набор высоты по карте;
8. Какие права и обязанности участников и судей соревнований;
9. Какое правило подачи Протеста;
10. Как подготавливать лыжный инвентарь к тренировкам и соревнованиям.

Лист диагностики уровня сформированности практических умений и навыков

2-ого года обучения

Учебный год _____
 Название ДОП _____
 Год обучения: _____
 Группа _____

№	Фамилия имя учащегося	Критерии												количество		уров ень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Дости жения	баллы	%	

Критерии сформированности практических умений и навыков

1. Знание технических и тактических приёмов ориентирования;
2. Умение пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
3. Знание правил судейства спортивного ориентирования;
4. Умение пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;
5. Умение выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
6. Ориентироваться по точечным ориентирам и с использованием крупных форм рельефа;
7. Ставить и двигаться по точному азимуту;
8. Владеть навыками чтения карты в движении;
9. Выполнять контрольные нормативы по ОФП;
10. Выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
11. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Лист диагностики уровня сформированности практических умений и навыков 3-го года обучения

Учебный год _____
 Название ДОП _____
 Год обучения: _____
 Группа _____

№	Фамилия имя учащегося	Критерии												количество		уров ень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Дости жения	баллы	%	

Критерии сформированности практических умений и навыков

1. Соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
2. Соблюдать правила гигиены на тренировках;
3. Детально читать рельеф; читать карту с одновременно контролировать расстояние, контролировать направление,
4. Брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса;
5. Ориентироваться по точечным ориентирам;
6. Выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
7. Ставить и двигаться по точному азимуту;
8. Беглое чтение карты в движении;
9. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и лыжной подготовке;
10. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Приложение 5.

Календарно-тематический план по ДОП «Спортивное ориентирование» на 2024-2025 учебный год

Разработчик: Самойлов Олег Игоревич,
педагог дополнительного образования

1 год обучения, группа № 1

День недели: 2 раза по 3 часа в неделю.

тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы

№ п/п	Дата	коррек тиров ка	Наименование разделов, тем программы	Всего	Форма контроля
1.			Раздел 1. Вводное занятие.	6	
1.1.	02.09		Тема 1.1. Организационное занятие объединения.	3	беседа по вопросам темы
1.2.	04.09		Тема 1.2. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	3	
2			Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.	12	
2.1	09.09		Тема 2.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	3	беседа по вопросам темы
2.2	11.09		Тема 2.2 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	3	
2.3	16.09		Тема 2.3 Спортивные травмы и их предупреждения.	3	
2.4.	18.09		Тема 2.4. Медицинская аптечка	3	
3.			Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию.	21	
3.1.	23.09		Тема 3.1. Агитационное значение соревнований.	3	беседа по вопросам темы
3.1.1	25.09		Тема 3.1.1. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3	
3.1.2	30.09		Тема 3.1.2 Судейская коллегия соревнований.	3	
3.1.3	02.10		Тема 3.1.3. Оборудование старта и финиша.	3	
3.2.	07.10		Тема 3.2. Действия участника во время	3	

			соревнования.		
3.2.1	09.10		Тема 3.2.1. Протоколы, работа с протоколами.	3	
3.2.2	14.10		Тема 3.2.2. Подсчет результатов по ориентированию	3	
4			Раздел 4. Топографическая подготовка	63	
4.1.	16.10		Тема 4.1. Определение топографии и топографических карт.	3	Изучение нового материала , работа с компасом и картой
4.1.1	21.10		Тема 4.1.1. Содержание топографической карты.	3	
4.1.2	23.10		Тема 4.1.2. Масштаб, работа с масштабом.	3	
4.1.3.	28.10		Тема 4.1.3. Измерение расстояний на карте.	3	
4.1.4	30.10		Тема 4.1.4 Условные знаки спортивных карт	3	
4.1.5	04.11		Тема 4.1.5 Чтение карты.	3	
4.1.6	06.11		Тема 4.1.6 Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	3	
4.1.7.	11.11		Тема 4.1.7. Ориентирование по горизонту. Азимут.	3	
4.1.8	13.11		Тема 4.1.8 Способы ориентирования.	3	
4.1.9	18.11		Тема 4.1.9 Действия в случае потери ориентировки.	3	
4.2	20.11		Тема 4.2. Работа с картами различного масштаба.	3	
4.2.1	25.11		Тема 4.2.1 Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте	3	
4.2.2	27.11		Тема 4.2.2. Изучение топонимов по группам.	3	
4.2.3	02.12		Тема 4.2.3. Топографические диктанты,	3	
4.2.4.	04.12		Тема 4.2.4. Упражнения на запоминания знаков.	3	
4.2.5.	09.12		Тема 4.2.5. Ориентирование карты по компасу.	3	
4.2.6.	11.12		Тема 4.2.6. Четыре действия с компасом.	3	
4.2.7	16.12		Тема 4.2.7 Движение по заданному азимуту.	3	
4.2.8	18.12		Тема 4.2.8 Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.	3	
4.2.9	23.12		Тема 4.2.9 Определению ширины реки, оврага	3	
4.2.10	25.12		Тема 4.2.10 Тренировка глазомера	3	
5			Раздел 5. Снаряжение ориентировщика.	12	
5.1.	30.12		Тема 5.1. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.	3	Беседа по вопросам темы
5.1.1	08.01		Тема 5.1.1. Вспомогательное снаряжение.	3	
5.1.2	13.01		Тема 5.1.2. Правила эксплуатации и хранение снаряжения.	3	

5.2.	15.01		Тема 5.2. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения	3	
6			Раздел 6. Техническая подготовка.	51	
6.1.	20.01		Тема 6.1. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.	3	Беседа по вопросам темы
6.1.1	22.01		Тема 6.1.1. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	3	
6.1.2	27.01		Тема 6.1.2. Разновидности карт: топографические, спортивные.	3	
6.1.3	29.01		Тема 6.1.3 Общие черты и отличия карт.	3	
6.1.4	03.02		Тема 6.1.4. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут	3	
6.1.5	05.02		Тема 6.1.5 Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	3	
6.2	10.02		Тема 6.2. Измерение расстояния на местности.	3	Практическая работа с компасом и картой
6.2.1	12.02		Тема 6.2.1. Измерение расстояния на местности по времени	3	
6.2.2	17.02		Тема 6.2.2 Измерение расстояния на местности визуально	3	
6.2.3	19.02		Тема 6.2.3. Развитие глазомера, спортивный компас.	3	
6.2.4	24.02		Тема 6.2.4. Приёмы пользования компасом.	3	
6.2.5	26.02		Тема 6.2.5. Определение сторон горизонта по компасу.	3	
6.2.6	03.03		Тема 6.2.6. Определение точки стояния.	3	
6.2.7	05.03		Тема 6.2.7. Движение по азимуту.	3	
6.2.8	10.03		Тема 6.2.8 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	3	
6.2.9	12.03		Тема 6.2.9 Определение и контроль направлений по объектам местности.	3	
6.2.10	17.03		Тема 6.2.10. Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них	3	
7			Раздел 7. Тактическая подготовка.	27	
7.1.	19.03		Тема 7.1 Понятие о тактике.	3	Беседа по вопросам темы
7.1.1	24.03		Тема 7.1.1 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	3	
7.1.2	26.03		Тема 7.1.2 Значение тактики для достижения наилучших результатов.	3	
7.2	31.03		Тема 7.2. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп	3	Эмитация , работа с картой

7.2.1	02.04		Тема 7.2.1 Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп	3	
7.2.2	07.04		Тема 7.2.2 Тактические действия на соревнованиях в стартовом коридоре	3	
7.3.	09.04		Тема 7.2.3. Тактика при выборе пути движения.	3	
7.4.	14.04		Тема 7.2.4. Подход и уход с контрольного пункта	3	
7.4.	16.04		Тема 7.2.4. Подход и уход с контрольного пункта	3	
8			Раздел 8. Физическая подготовка.	36	
4.39	21.04		Тема 8.1. Ходьба.	3	Физическое упражнение, игры
4.40	23.04		Тема 8.2. Бег.	3	
4.41	28.04		Тема 8.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.	3	
4.42	30.04		Тема 8.4. Гимнастические упражнения с предметами.	3	
5.1	05.05		Тема 8.5. Акробатика.	3	
5.2	07.05		Тема 8.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат	3	
5.3	12.05		Тема 8.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина.	3	
5.4	14.05		Тема 8.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья.	3	
5.5	19.05		Тема 8.9. Легкая атлетика. Кросс.	3	
5.6	21.05		Тема 8.10. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.	3	
	26.05		Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	Зачёт: сдача нормативов, собеседование
5.7	28.05		Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	
			Итого	216	

2 год обучения, группа № 2

День недели: 2 раза по 3 часа в неделю.

тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы

№ п/п	Дата	коррек тиро вка	Наименование разделов, тем программы	Всего	Форма контроля
1.			Раздел 1 Теоретическая подготовка	15	
1.1.	04.09		Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом.	3	беседа по вопросам темы
1.2.	06.09		Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	3	

1.3.	11.09		Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	
1.4.	13.09		Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	3	
1.5.	18.09		Тема 1.5. Безопасность занятий.	3	
2.			Раздел 2 Общая физическая подготовка	33	
2.1.	20.09		Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.	3	беседа по вопросам темы
2.2.	25.09		Тема 2.2. Повышения спортивной работоспособности	3	Физические упражнения, игры
2.3.	27.09		Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	
2.3	02.10		Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	
2.4.	04.10		Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	
2.5.	09.10		Тема 2.5 Упражнения на развитие силы.	3	
2.6.	11.10		Тема 2.6 Упражнения, направленные на развитие быстроты.	3	
2.7.	16.10		Тема 2.7 Упражнения, развивающие общую выносливость.	3	
2.8	18.10		Тема 2.8 Подвижные игры	3	
2.9	23.10		Тема 2.9. Спортивные игры	3	
2.10	25.10		Тема 2.10. Эстафеты	3	
3.			Раздел 3 Специальная физическая подготовка	30	
3.1	30.10		Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	Физические упражнения
3.1	01.11		Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	
3.2	06.11		Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	
3.2.	08.11		Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	
3.3.	13.11		Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика	3	
3.3.	15.11		Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника -	3	

			ориентировщика		
3.4.	20.11		Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.4.	22.11		Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.5.	27.11		Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.5.	29.11		Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	
4			Раздел 4 Спортивное ориентирование	117	
4.1	04.12		Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики ориентирования.	3	практическая работа с компасом и картой
4.2	06.12		Тема 4.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	3	
4.3	11.12		Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3	
4.3	13.12		Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3	
4.4	18.12		Тема 4.4. Развитие "памяти карты".	3	
4.5	20.12		Тема 4.5. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	3	
4.6	25.12		Тема 4.6. Технические приёмы и способы ориентирования.	3	
4.6	27.12		Тема 4.6. Технические приёмы и способы ориентирования.	3	
4.7	15.01		Тема 4.7. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	
4.8	17.01		Тема 4.8. Точное ориентирование на коротких этапах	3	
4.9	22.01		Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	
4.10	24.01		Тема 4.10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	
4.11	29.01		Тема 4.11. Календарный план соревнований.	3	
4.12	31.01		Тема 4.12. Положение о соревнованиях.	3	
4.13	05.02		Тема 4.13. Ориентирование в заданном направлении: по выбору	3	
4.14	07.02		Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции.	3	
4.14	12.02		Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции	3	
4.15	14.02		Тема 4.15. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование	3	
4.16	19.02		Тема 4.16. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам	3	
4.17	21.02		Тема 4.17. Измерение расстояний на	3	

			местности во время бега в подъем		
4.18	26.02		Тема 4.18. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска	3	
4.19	28.02		Тема 4.19. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости	3	
4.20	05.03		Тема 4.20. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	3	
4.21	07.03		Тема 4.21. Отметка на КП.	3	
4.22	12.03		Тема 4.22. Уход с контрольного пункта	3	
4.23	14.03		Тема 4.23. Анализ путей движения.	3	
4.24	19.03		Тема 4.24. Техническая разминка.	3	
4.25	21.03		Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3	
4.26	26.03		Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	
4.26	28.03		Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	
4.27	02.04		Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	
4.27	04.04		Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	
4.28	09.04		Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	
4.28	11.04		Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	
4.29	16.04		Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	
4.29	23.04		Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	
4.30	25.04		Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	
4.30	30.04		Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	
4.31	07.05		Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3	
5			Раздел 5 Восстановительные мероприятия	21	
5.1	14.05		Тема 5.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.		Беседа по вопросам темы
5.2	16.05		Тема 5.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	3	
5.3	21.05		Тема 5.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	3	

5.4	23.05		Тема 5.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: различные формы душа	3	
5.5	28.05		Тема 5.5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: ручной массаж, ультразвуковой массаж.	3	
	30.05		Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	Зачёт: сдача норматив ов, собеседов ание
			Итого	216	

3 год обучения, группа № 3

День недели: 2 раза по 3 часа в неделю.

тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы

№ п/п	Дата	коррек тиров ка	Наименование разделов, тем программы	Всего	Форма контроля
1			Раздел 1 Теоретическая подготовка	15	
1.1	02.09		Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом.	3	беседа по вопросам темы
1.2	05.09		Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	3	
1.3	09.09		Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	
1.4	12.09		Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	3	
1.5	16.09		Тема 1.5. Безопасность занятий.	3	
2			Раздел 2 Общая физическая подготовка	33	
2.1	19.09		Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.	3	беседа по вопросам темы
2.2	23.09		Тема 2.2. Повышения спортивной работоспособности	3	
2.3	30.09		Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	
2.3	03.10		Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	Физическое упражнение, игры
2.4	07.10		Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	
2.4	10.10		Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	
2.5	14.10		Тема 2.5 Упражнения на развитие силы.	3	
2.6	17.10		Тема 2.6 Упражнения, направленные на развитие быстроты.	3	
2.7	21.10		Тема 2.7 Упражнения, развивающие общую выносливость.	3	
2.8	24.10		Тема 2.8 Подвижные игры	3	

2.9	28.10		Тема 2.9. Спортивные игры	3	
2.10	31.10		Тема 2.10. Эстафеты	3	
3			Раздел 3 Специальная физическая подготовка	30	
3.1	04.11		Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	Физическое упражнение
3.1	07.11		Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	
3.2	11.11		Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	
3.2	14.11		Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	
3.3	18.11		Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика	3	
3.3	21.11		Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика	3	
3.4	25.11		Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.4	28.11		Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.5	02.12		Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	
3.5	05.12		Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	
4			Раздел 4 Спортивное ориентирование	117	
4.1.	09.12		Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики ориентирования.	3	беседа по вопросам темы
4.2	12.12		Тема 4.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	3	
4.3	16.12		Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3	
4.4	19.12		Тема 4.4. Развитие "памяти карты".	3	
4.5	23.12		Тема 4.5. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	3	
4.6	26.12		Тема 4.6. Технические приёмы и способы ориентирования.	3	
4.7	13.01		Тема 4.7. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	
4.8	16.01		Тема 4.8. Точное ориентирование на коротких этапах	3	
4.9	20.01		Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	Физическое

					упражнения
4.9	23.01		Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	беседа по вопросам темы
4.10	27.01		Тема 4.10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	
4.11	30.01		Тема 4.11. Календарный план соревнований.	3	
4.12	03.02		Тема 4.12. Положение о соревнованиях.	3	
4.13	06.02		Тема 4.13. Ориентирование в заданном направлении: по выбору	3	практическая работа с компасом и картой
4.14	10.02		Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции.	3	
4.15	13.02		Тема 4.15. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование	3	
4.16	17.02		Тема 4.16. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам	3	
4.17	20.02		Тема 4.17. Измерение расстояний на местности во время бега в подъем	3	
4.18	24.02		Тема 4.18. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска	3	
4.19	27.02		Тема 4.19. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости	3	
4.20	03.03		Тема 4.20. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	3	
4.21	06.03		Тема 4.21. Отметка на КП.	3	
4.22	10.03		Тема 4.22. Уход с контрольного пункта	3	
4.23	13.03		Тема 4.23. Анализ путей движения.	3	
4.24	17.03		Тема 4.24. Техническая разминка.	3	
4.25	20.03		Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3	
4.25	24.03		Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3	
4.26	27.03		Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	Беседа, практическая работа с компасом и картой
4.26	31.03		Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	
4.27	03.04		Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	
4.27	07.04		Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	
4.28	10.04		Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	
4.28	14.04		Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	
4.29	17.04		Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	
4.29	21.04		Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	

4.30	24.04		Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	
4.30	28.04		Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	
4.31	01.05		Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3	
4.31	05.05		Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3	
5			Раздел 5 Восстановительные мероприятия	21	
5.1	08.05		Тема 5.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.	3	беседа по вопросам темы
5.1	12.05		Тема 5.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	3	
5.3	15.05		Тема 5.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	3	
5.4	19.05		Тема 5.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: различные формы душа	3	
5.5	22.05		Тема 5.5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: ручной массаж, ультразвуковой массаж.	3	
6	26.05		Итоговое занятие. Итоговая аттестация	3	
6	29.05		Итоговое занятие. Итоговая аттестация	3	
			Итого	216	