

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец Творчества Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
протокол № 6  
от « 04 » 07 2017г.

УТВЕРЖДЕНА



Приказом № 101/А от 13 04 2017 г.  
Директор ГБУ ДО ДТ Пушкинского р-на

О.Н.Бугаева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Бурда Юрий  
Васильевич, Кравченко  
Елена Петровна,  
педагоги дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**.

### **Актуальность**

Актуальность программы объясняется тем, что в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера здоровье детей и подростков значительно ухудшилось. Их дальнейшее благополучие неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и физического развития. Ориентирование, безусловно, имеет основание выступать как формирующее звено физической культуры, имеющей воспитательное, обучающее, оздоровительное значение; также формирует бережное отношение к своему организму, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования и гармоничного развития личности. Также во время учебно-тренировочных выездов происходит непосредственное вовлечение учащихся в процесс защиты природы, понимания значения охраны природы для человека.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Во время занятий вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели.

Поэтому программа «Спортивное ориентирование» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, представляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы, давая ему возможность и к дальнейшему продвижению в профессиональном спорте.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что большое количество часов в программе отведено на практику, где обучающиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки и лесопарки Санкт-Петербурга и Ленинградской области, соревнований внутри группы и игровых моментов.

**Адресат программы** - данный вид спорта востребован ребенком и в 10 - 17 лет. Набор в группы происходит с 10 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту большего количества детей. При нагрузках и освоении материала используется подгрупповой подход к различным возрастам. Условия приема в секцию «спортивное ориентирование» - наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

**Цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка и поэтапного достижения высокого уровня спортивного мастерства.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- Формирование умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования;
- Получение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- Изучение истории, природы, флоры и фауны нашего региона.

#### **Развивающие**

- Развитие уровня физической готовности;
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня;
- Развитие способности быстро принимать правильные решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

#### **Воспитательные**

- Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию;
- Воспитание ответственного отношения к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;

- Воспитание уверенности в себе, стремления к достижению высокого спортивного результата;
- Повышение уровня коммуникативной культуры учащихся;
- Воспитание чувства патриотизма;
- Воспитание бережного отношения к природе;
- Создание единого коллектива на основе творческого взаимодействия педагогов и учащихся, направленного на достижение поставленных задач.

### **Условия реализации программы**

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 10- 11 лет. 1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек, 2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек, на 3-м году обучения - не менее 10 человек. Есть возможность зачисления учащихся в группы 2-го и последующих годов обучения. Учащиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования с педагогом.

- **Продолжительность** образовательного процесса 3 лет,  
**объем образовательного процесса** 648 часов

**Уровень освоения программы** базовый.

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (далее - СанПиН).

- **Форма организации деятельности** учащихся на занятии: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий

- тренинг;
- групповые теоретические занятия;
- практические занятия;
- планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- судейская практика;
- спортивно-туристские мероприятия;
- участие в туристских походах.

- **Условия набора и формирования групп**

Программа рассчитана на 3 года обучения, предназначена для детей 11-17 лет.

- **Особенности организации образовательного процесса**

Спортивное ориентирование является интереснейшим видом спорта, сочетающим физические, интеллектуальные и психические нагрузки. Тренировки и старты в естественных природных условиях оказывают большое эстетическое и оздоровительное действие на человека.

Средствами специальной физической подготовки в спортивном ориентировании являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Для достижения наилучших результатов в спортивном ориентировании большую роль играет уровень физической и уровень теоретической подготовленности ученика. Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим направлениям:

- 1- теоретическая подготовка;
- 2- практическая подготовка: обучение технике бега по пересеченной местности; обучение технике чтения спортивной карты.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки ориентировщиков.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки

Первый (базовый) этап подготовки в спортивном ориентировании – это группы 1-го, 2-го годов обучения (11-14 лет), где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Второй (учебно-тренировочный) этап подготовки – это группы 3-го года обучения (15-17 лет). Деление происходит в зависимости от успеваемости освоения программы и роста технического мастерства. Этот этап характеризуется ростом объема средств общей и специальной подготовки. При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне 15-30%). Необходимо соблюдать принцип постепенности.

В течение 3-х лет происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием. К концу третьего года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам. При этом, уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается спортивным ориентированием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, занимался ли другим видом спорта и т.п.). Занятия спортом помогут учащимся подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов.

### **Формы и режим занятий.**

	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Недельная нагрузка, час	6	6	6
Годовая нагрузка, час	216	216	216

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся 2-3 раза в неделю как в помещении (кабинет, спортзал), так и в естественных условиях (сквер, лесопарк, лесной массив).

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися.**

**Предметные результаты** при освоении программы учащийся научится занимающиеся научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга. Воспитанники смогут выполнить 2-1 юношеский разряд и 3 взрослый разряд по спортивному ориентированию, нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП). Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. В итоге второго этапа учащиеся смогут выполнить 3-2 разряд по спортивному ориентированию. Научатся технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой и компасом. Выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной программой.

### **Метапредметные результаты.**

Научаться основам техники лыжных ходов. Изучат правила соревнований по спортивному ориентированию, а так же основы личной гигиены, гигиены питания. Дети укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку. Научаться вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса. Узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений

**Личностные результаты.** Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. Воспитанники станут самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей.

	1 год	2 год	3 год
Общая физ. Подготовка и самоподготовка спортсмена	Работа по личному плану ОФП	Работа по личному плану питания, ОФП и соревновательных нагрузок	Работа по личному плану спортсмена высокого уровня
Выполнение легкоатлетических спортивных нормативов	Основные легкоатлетические нормативы на уровне 1-ого юношеского разряда	Основные легкоатлетические нормативы на уровне 3-его разряда	Основные легкоатлетические нормативы на уровне 2-ого разряда
Техника и тактика спортивного ориентирования	Уверенная работа с картой и компасом на дистанциях любой сложности	Свободное владение всеми техническими приёмами ориентирования, уверенный выбор тактики движения	Владение техникой и тактикой СО как спортсмена высокого уровня
Лыжная подготовка ориентировщика	Уверенное выполнение всех технических приёмов, свободное владение коньковым ходом	Выполнение к концу года 3 взр. разряда по лыжным гонкам	Выполнение к концу года 2 взр. разряда по лыжным гонкам
Выполнение разрядов по спортивному ориентированию	Выполнение к концу года 2ю – 1ю	Выполнение к концу года 1ю – 3взр	Выполнение к концу года 3взр – 2взр

### **Способы контроля результатов образовательного процесса.**

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство учебного заведения, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. В эти соревнования включены: прохождение дистанции по спортивному ориентированию. Отслеживание динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося по бегу и ОФП. Контрольные кроссы на 1000, 3000, 5000 метров в соответствии с возрастом и полом воспитанника.

Наиболее способные и подготовленные в спортивном отношении воспитанники по предложению руководителя секции и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 2-х раз в учебном году (в сентябре, мае) проводятся испытания по контрольным теоретическим упражнениям (тестам).

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ДТ до первенства России).

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной контроль
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	-	2	Беседа
3.	Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2	2	4	Беседа
4.	Общая физическая подготовка	2	40	42	Зачёт, Соревнования
5.	Специальная физическая подготовка	4	38	42	Зачёт, Соревнования
6.	Техническая подготовка	2	26	28	Зачёт, Соревнования
7.	Тактическая подготовка	4	24	28	Зачёт, Соревнования
8.	Психологическая подготовка	4	4	8	Беседа
9.	Контрольные нормативы	-	4	4	Зачёт
10.	Охрана природы	-	2	2	Беседа
11.	Основы туристской подготовки	2	20	22	Зачёт
12.	Судейская подготовка	-	-	-	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	4	6	Беседа
14.	Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования	-	24	24	Зачёт, Соревнования
15.	Контрольное занятие	-	2	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной контроль
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	-	2	Беседа
3.	Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2	2	4	Беседа
4.	Общая физическая подготовка	2	40	42	Зачёт, Соревнования
5.	Специальная физическая подготовка	4	38	42	Зачёт, Соревнования
6.	Техническая подготовка	2	26	28	Зачёт, Соревнования
7.	Тактическая подготовка	4	24	28	Зачёт, Соревнования
8.	Психологическая подготовка	4	4	8	Беседа
9.	Контрольные нормативы	-	4	4	Зачёт
10.	Охрана природы	-	2	2	Беседа
11.	Основы туристской подготовки	2	20	22	Зачёт,

					Соревнования
12.	Судейская подготовка	-	-	-	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	4	6	Зачёт
14.	Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования	-	24	24	Зачёт, Соревнования
15.	Контрольное занятие	-	2	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной контроль
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	-	2	Беседа
3.	Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2	4	6	Беседа
4.	Общая физическая подготовка	2	38	40	Зачёт, Соревнования
5.	Специальная физическая подготовка	2	34	36	Зачёт, Соревнования
6.	Техническая подготовка	4	24	28	Зачёт, Соревнования
7.	Тактическая подготовка	4	22	26	Зачёт, Соревнования
8.	Психологическая подготовка	2	4	6	Беседа
9.	Контрольные нормативы	-	4	4	Зачёт
10.	Охрана природы	2	-	2	Беседа
11.	Основы туристской подготовки	2	6	8	Зачёт, Соревнования
12.	Судейская подготовка	2	4	6	Соревнования
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	4	6	Зачёт
14.	Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования	-	44	44	Зачёт, Соревнования
15.	Итоговое занятие	-	2	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	216	36 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	1 сентября	25 мая	216	36 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	1 сентября	25 мая	216	36 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа
Итого по программе			648	108 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Рабочая программа 1 года обучения

#### Задачи I-го года обучения

##### Обучающие:

- Обучение чтению спортивной карты.
- Обучение владения компасом.

##### Развивающие:

- Обучение техники и тактики бега по пересеченной местности.

Обучение навыкам спортивных ходов на лыжах.

##### Воспитательные:

- Обучение приемам самоконтроля и психоустойчивости на соревнованиях.
- Воспитание уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций по ориентированию.
- Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию....

#### Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

##### Предметные:

- Знание спортивной карты.
- Умение пользоваться компасом.

##### Метапредметные:

- Владение техникой бега по пересеченной местности.
- Стабильное преодоление дистанций по ориентированию.
- Умение передвигаться на лыжах.

##### Личностные:

- Владение навыками самоконтроля функционального состояния во время нагрузки.
- Формирование мотивации к занятиям спортом.

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта.



## **2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **3. Снаряжение и инвентарь для ориентирования.**

**Теория.** Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время.

**Практика.** Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

## **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.

**Практика.** Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

## **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание.

**Практика.** Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, в более высоких нагрузках.

## **6. Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

**Практика.** Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятию азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор. Упражнение «нитка». Выбор вариантов прохождения дистанций.

## **7. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.

**Практика.** Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.

## **8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

**Практика.** Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

## **9. Контрольные нормативы.**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

## **10. Охрана природы.**

**Практика.** Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды на выездах и сборах.

## **11. Основы туристской подготовки.**

**Теория.** Необходимые знания при подготовке к туристскому походу. Туристское снаряжение. Спортивное питание, питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности в походе. Первая доврачебная помощь. Особенности лесов Ленинградской области.

**Практика.** Походы и выезды в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

### **12. Судейская подготовка.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

### **13. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

**Практика.** Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

### **14. Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования**

**Практика.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

### **15. Контрольное занятие.**

**Теория.** Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

## **Рабочая программа 2 года обучения**

### **Задачи 2-го года обучения**

#### Обучающие:

- Формирование понимания мелкого рельефа спортивной карты.
- Обучение передвижению по азимуту.
- Обучение чтению спортивной карты.
- Обучение владения компасом.

#### Развивающие:

- Обучение преодолению дистанции по маркированной трассе.
- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Обучения основам конькового и классического хода.

#### Воспитательные:

- Обучение контролю предстартовых психических состояний.
- Воспитание самостоятельности и ответственности.

### **Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения**

#### Предметные:

- Чтение мелкого рельефа спортивной карты.
- Умение передвижения по азимуту.
- Преодоление дистанции по маркированной трассе.

#### Метапредметные:

- Рост мастерства в спортивном ориентировании.
- Владение основами конькового и классического ходов на лыжах.

#### Личностные:

- Умение контролировать свои предстартовые психические состояния.
- Воспитание самостоятельности и ответственности.

## Содержание программы 2 год обучения

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Спортивное ориентирование – развивающийся вид спорта. Развитие ориентирования в странах современного мира.

### **2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

**Теория.** История развития спортивного ориентирования в Скандинавии и причины возникновения его в нашей стране. Особенности проведения соревнований по ориентированию. Организация соревнований по спортивному ориентированию в разных странах мира.

### **3. Снаряжение и инвентарь для ориентирования**

**Теория.** Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время. Особенности спортивного снаряжения ориентировщиков.

**Практика.** Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

### **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание. Влияние ОФП на достижение высоких спортивных результатов.

**Практика.** Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание. Отличие специальной ФП от общей ФП.

**Практика.** Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, при более высоких нагрузках.

### **6. Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

**Практика.** Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор. Упражнение «нитка». Выбор вариантов прохождения дистанций.

### **7. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление. Особенности тактики в спортивном ориентировании в отличие от тактики в других видах спорта.

**Практика.** Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в тренировочном и в соревновательном процессе.

### **8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

**Практика.** Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

#### **9. Контрольные нормативы.**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

#### **10. Охрана природы.**

**Практика.** Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды на выездах и сборах.

#### **11. Основы туристской подготовки.**

**Теория.** Необходимые знания при подготовке к туристскому походу. Туристское снаряжение. Спортивное питание, питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности в походе. Первая доврачебная помощь. Особенности лесов Ленинградской области.

**Практика.** Походы и выезды в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

#### **12. Судейская подготовка.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

#### **13. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

**Практика.** Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

#### **14. Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования**

**Практика.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

#### **15. Контрольное занятие.**

**Теория.** Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

## **Рабочая программа 3 года обучения**

### **Задачи 3-го года обучения**

#### Обучающие:

- Обучение навыкам контроля самочувствия.

#### Развивающие:

- Развитие выносливости, общей физической подготовки.
- Ознакомление со строением и функциями организма человека.
- Владение конькового и классического ходов на лыжах, ориентирование на лыжах

#### Воспитательные:

- Формирование навыка постановки спортивных целей.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.
- Обучение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.

### **Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения**

#### Предметные:

- Знание строения и функций организма человека.

#### Метапредметные:

- Преодоление кроссовых расстояний на лыжах и бегом.
- Владение конькового и классического ходов на лыжах, ориентирование на лыжах.

Личностные:

- Умение ставить спортивные цели.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.
- Умение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.
- Владение навыками контроля самочувствия.

### Содержание программы (3-й год обучения)

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Спортивное ориентирование – развивающийся вид спорта. Развитие ориентирования в странах современного мира.

#### **2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

**Теория.** Повторение и обобщение изученного ранее. Влияние спорта на развитие организма ребенка. Характеристика спортивного ориентирования как профилактического и одного из эффективных средств против различных заболеваний современного мира.

#### **3. Снаряжение и инвентарь для ориентирования**

**Теория.** Повторение и обобщение изученного ранее. Снаряжение ориентировщиков. Особенности спортивного снаряжения ориентировщиков.

**Практика.** Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание. Влияние ОФП на достижение высоких спортивных результатов. ОФП в образовательных учреждениях.

**Практика.** Упражнения и комплексы упражнений на совершенствование ОФП.

#### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание. Отличие специальной ФП от общей ФП. СФП в спортивном ориентировании в Скандинавских странах.

**Практика.** Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, при более высоких нагрузках.

#### **6. Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

**Практика.** Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятию азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор. Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций. Совершенствование технических приемов.

#### **7. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление. Особенности тактики в спортивном ориентировании в отличие от тактики в других видах спорта.

**Практика.** Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в тренировочном и в соревновательном процессе. Совершенствование технических приемов.

#### **8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

**Практика.** Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

#### **9. Контрольные нормативы.**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

#### **10. Охрана природы.**

**Практика.** Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды на выездах и сборах.

#### **11. Основы туристской подготовки.**

**Теория.** Повторение и обобщение изученного ранее. Необходимые знания при подготовке к туристскому походу. Туристское снаряжение. Спортивное питание, питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности в походе. Первая доврачебная помощь. Особенности лесов Ленинградской области.

**Практика.** Походы и выезды в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

#### **12. Судейская подготовка.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

#### **13. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Изучение значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Назначение и дозировка, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Респираторные и простудные заболевания, пищевые отравления. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение состояния сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

**Практика.** Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом. Контроль за рациональным распределением нагрузки.

#### **14. Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования**

**Практика.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

#### **15. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

## Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п\п	Планируемая	Тема занятий	Кол. часов	Дата проведения	Примеч
1	2	3	4	5	6
1.		Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.		История возн-ния и развития с.ориентир.	2		
3.		Поход в парк	8		
4.		Спец.физ.под-ка.Понятие ,виды, отличия	2		
5.		Спец.физ.под-ка.Тест по ориентиованию	2		
6.		Тех.под-ка по ориен-ю.Техникабега.Старт.	2		
7.		Такт.под-ка.Определение и понятие в ориеи-и	2		
8.		ОФП.Понятие,структура ,содер-ние и влияние	2		
9.		Охрана природы	2		
10.		Контрольные нормативы	2		
11.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка	2		
12.		Ориентирование в парке	8		
13.		Тех.под-ка по ориен-ю.Бег по перес.мест-ти	2		
14.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
15.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
16.		Психол.под-ка.Понятиепсихол.подготовки	2		
17.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
18.		Спец.физ.под-ка.Эстафета с элем.ориентиров.	2		
19.		Тех.под-ка .Усл.знаки,масштаб.Сечение.	2		
20.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
21.		Тех.под-ка .Прыжки ч-з канавы по перес.мест.	2		
22.		Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2		
23.		Участие в соревнованиях	8		
24.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка .Различные виды бега	2		
25.		Тех.под-ка .Прыжки ч-з ямы по перес.мест.	2		
26.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
27.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
28.		Врачебный контроль	2		
29.		ОФП.Развитие гибкости гимн.упражнениями	2		
30.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
31.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Подъем.	2		
32.		Однодневный тур.поход в лес (парк)	8		
33.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Классич.	2		
34.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Спуски.	2		
35.		СФП.Ориентирование по линии маркера	2		
36.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
37.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
38.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Спуски.	2		
39.		Участие в соревнованиях	8		
40.		Основы тур.подготовки.Поход на лыжах	2		
41.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
42.		Тех.под-ка. Отработка старта и финиша	2		
43.		Участие в соревнованиях	8		
44.		ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
45.		Тех.под-ка.Отметка компостером и чипом	2		
46.		Спец.ф.п. Разв. чувства времени и расстояния	2		
47.		Такт.под-ка .Короткие спуски,подъем	2		
48.		Такт.под-ка.Упражнениятактич.действия	2		

49.		Основы тур.подготовки. Основы. Снаряжение	2		
50.		Тех.под-ка.Упр-я для чтения карты	2		
51.		Тех.под-ка.Топография.Сторонысвета.Компас	2		
52.		Участие в соревнованиях	8		
53.		ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
54.		Тех.под-ка.Чтениекарты.Азимут	2		
55.		Основы тур.подготовки.Обязанности	2		
56.		Участие в соревнованиях	8		
57.		Такт.под-ка.Упражнениятактич.дей-й,мыш-е	2		
58.		Психол.под-ка.Контроль и самоконтроль	2		
59.		Основы тур.подготовки.Обязанности	2		
60.		Участие в соревнованиях	8		
61.		ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
62.		СФП..Измерение расстояния шагами.Поиск КП	2		
63.		ОФП.Спорт.игры.	2		
64.		Тех.под-ка.Прохождение по маркиру	2		
65.		Тех.под-ка.Чтениеразл. видов ориентиров-я	2		
66.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
67.		Спец.ф.п.Упражнения на развитие быстроты	2		
68.		ОФП..Быстрые движения рук.Бег на 100,200 м	2		
69.		Основы тур.подготовки.Однодневный поход	8		
70.		Тех.под-ка.Чтение рельефа на бегу по карте	2		
71.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для разв.выносливости	2		
72.		Основы тур.подготовки.Перваядоврач.пом.	2		
73.		ОФП.Спорт.игры.	2		
74.		Такт. под-ка.Движение по азимуту .Поиск КП	2		
75.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 20 мин	2		
76.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
77.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для разв.выносливости	2		
78.		Участие в соревнованиях	8		
79.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
80.		Охрана природы.Нормы и требования.	2		
81.		Тех.под-ка.Выбор вариантов дист-и.Маркир	2		
82.		Врачебный контроль	2		
83.		Контрольные нормативы.Спринт,клас.,лонг	2		
84.		Контрольное занятие	2		

### Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п\п	Планируемая	Тема занятий	Кол. часов	Дата проведения	Примеч
1	2	3	4	5	6
1.		Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.		История возн-ния и развития с.ориентир.	2		
3.		ОФП.Понятие,структура ,содер-ние и влияние	2		
4.		Спец.физ.под-ка.Понятие ,виды, отличия	2		
5.		Спец.физ.под-ка.Тест по ориентированию	2		
6.		Тех.под-ка по ориен-ю.Техникабега.Старт.	2		
7.		Такт.под-ка.Определение и понятие в ориеи-и	2		
8.		Поход в парк	8		
9.		Охрана природы	2		
10.		Контрольные нормативы	2		
11.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка	2		
12.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
13.		Тех.под-ка по ориен-ю.Бег по перес.мест-ти	2		



14.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
15.	Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
16.	Психол.под-ка.Понятиепсихол.подготовки	2		
17.	Ориентирование в парке	8		
18.	Спец.физ.под-ка.Эстафета с элем.ориентиров.	2		
19.	Тех.под-ка .Усл.знаки,масштаб.Сечение.	2		
20.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
21.	Тех.под-ка .Прыжки ч-з канавы по перес.мест.	2		
22.	Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2		
23.	Врачебный контроль	2		
24.	ОФП.Разминка.Беговая под-ка .Различные виды бега	2		
25.	Тех.под-ка .Прыжки ч-з ямы по перес.мест.	2		
26.	Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
27.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
28.	Участие в соревнованиях	8		
29.	ОФП.Развитие гибкости гимн.упражнениями	2		
30.	Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
31.	ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Подъем.	2		
32.	Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
33.	ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Классич.	2		
34.	ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Спуски.	2		
35.	СФП.Ориентирование по линии маркира	2		
36.	Однодневный тур.поход в лес (парк)	8		
37.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
38.	ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Спуски.	2		
39.	Участие в соревнованиях	8		
40.	Основы тур.подготовки.Поход на лыжах	2		
41.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
42.	Тех.под-ка. Отработка старта и финиша	2		
43.	Такт.под-ка .Короткие спуски,подъем	2		
44.	ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
45.	Тех.под-ка.Отметка компостером и чипом	2		
46.	Спец.ф.п. Разв.чувства времени и расстояния	2		
47.	Участие в соревнованиях	8		
48.	Такт.под-ка.Упражнениятактич.действия	2		
49.	Основы тур.подготовки. Основы. Снаряжение	2		
50.	Тех.под-ка.Упр-я для чтения карты	2		
51.	Тех.под-ка.Топография.Сторонысвета.Компас	2		
52.	Спец.ф.п.Упражнения развития памяти	2		
53.	ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
54.	Тех.под-ка.Чтениекарты.Азимут	2		
55.	Участие в соревнованиях	8		
56.	Участие в соревнованиях	8		
57.	Такт.под-ка.Упражнениятактич.дей-й,мыш-е	2		
58.	Психол.под-ка.Контроль и самоконтроль	2		
59.	Основы тур.подготовки.Обязанности	2		
60.	Тех.под-ка.Чтениеразл. видов ориентиров-я	2		
61.	ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
62.	СФП..Измерение расстояния шагами.Поиск КП	2		
63.	ОФП.Спорт.игры.	2		
64.	Тех.под-ка.Прохождениепомаркиру	2		
65.	Участие в соревнованиях	8		
66.	Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
67.	Спец.ф.п.Упражнения на развитие быстроты	2		
68.	ОФП..Быстрые движения рук.Бег на 100,200 м	2		
69.	Такт. под-ка.Движение по азимуту .Поиск КП	2		
70.	Тех.под-ка.Чтение рельефа на бегу по карте	2		
71.	Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
72.	Основы тур.подготовки.Перваядоврач.пом.	2		

73.		ОФП.Спорт.игры.	2		
74.		Основы тур.подготовки.Однодневный поход	8		
75.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 20 мин	2		
76.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
77.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
78.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
79.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
80.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 15 мин	2		
81.		Охрана природы.Нормы и требования.	2		
82.		Тех.под-ка.Выбор вариантов дист-и.Маркир	2		
83.		Врачебный контроль	2		
84.		Контрольные нормативы.Спринт,клас.,лонг	2		
85.		Контрольное занятие	2		

### Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п\п	Планируемая	Тема занятий	Кол. часов	Дата проведения	Примеч
1	2	3	4	5	6
1.		Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.		История возникновения и развития с.ориентир.	2		
3.		Участие в соревнованиях	8		
4.		Спец.физ.под-ка.Понятие ,виды, отличия	2		
5.		Спец.физ.под-ка.Тест техники ориентирован.	2		
6.		Тех.под-ка по ориентир-ю.Финиш	2		
7.		Такт.под-ка.Определение и понятие в ориентир.	2		
8.		ОФП.Понятие,структура ,содержание и влияние	2		
9.		Охрана природы	2		
10.		Контрольные нормативы	2		
11.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка	2		
12.		Участие в соревнованиях	8		
13.		Тех.под-ка по ориентир-ю.Бег по пересеченной местности	2		
14.		Такт.под-ка.Виды методов ориентирования	2		
15.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эффективной подготовки	2		
16.		Психол.под-ка.Понятие психол.подготовки	2		
17.		Спец.физ.под-ка.Упр-я через ямы,кусты	2		
18.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эффективной подготовки	2		
19.		Тех.под-ка .Прохождение спусков,подъемов	2		
20.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор тактики/действия в соревнованиях	2		
21.		Тех.под-ка .Отработка старта и финиша	2		
22.		Снаряжение и инвентарь для ориентирования	2		
23.		Участие в соревнованиях	8		
24.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка .Виды бега	2		
25.		Тех.под-ка .Отработка отметки чипом	2		
26.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эффективной подготовки	2		
27.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор тактики/действия в соревнованиях	2		
28.		Врачебный контроль	2		
29.		ОФП.Развитие гибкости гимнастическими упражнениями	2		
30.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для развития выносливости	2		
31.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.виды выхода.Подъем.	2		
32.		Однодневный тур.поход в лес (парк)	8		
33.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.виды выхода.Классич.	2		
34.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.виды выхода.Спуски.	2		

35.		СФП.Ориентирование по линии маркира	2		
36.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
37.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-й в сор-ях	2		
38.		ОФП.Лыжная под-ка.Разл.видыхода.Спуски.	2		
39.		Участие в соревнованиях	8		
40.		Поход на лыжах	2		
41.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-й в сор-ях	2		
42.		Тех.под-ка. Отработка чтения карты на бегу	2		
43.		Участие в соревнованиях	8		
44.		ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
45.		Тех.под-ка.Способ большого пальца	2		
46.		Спец.ф.п. Развит.чувства времени и расстояния	2		
47.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-й в сор-ях	2		
48.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-й в сор-ях	2		
49.		Снаряжение и инвентарь для ориентирован.	2		
50.		Тех.под-ка.Работа с компасом,азимут	2		
51.		Тех.под-ка.Виды ориентирования	2		
52.		Участие в соревнованиях	8		
53.		ОФП.Прыжковыеупражнения.Беговая под-ка	2		
54.		Тех.под-ка.Маркированная трасса	2		
55.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
56.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	8		
57.		Такт.под-ка.Упражнениятактич.дей-й,мыш-е	2		
58.		Психол.под-ка.Контроль и самоконтроль	2		
59.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
60.		Участие в соревнованиях	8		
61.		ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
62.		СФП..Измерение расстояния шагами.Поиск КП	2		
63.		ОФП.Спорт.игры.	2		
64.		Тех.под-ка.Прохождение по маркиру	2		
65.		Тех.под-ка.Чтениеразл. видов ориентиров-я	2		
66.		Такт.под-ка.Упр-я на выбор т/дейс-я в сор-ях	2		
67.		Спец.ф.п.Упражнения на развитие быстроты	2		
68.		ОФП..Быстрые движения рук.Бег на 200,400 м	2		
69.		Участие в соревнованиях	8		
70.		Тех.под-ка.Чтение рельефа на бегу по карте	2		
71.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
72.		Спец.физ.под-ка. Упр-я для эф-ой подготовки	2		
73.		ОФП.Спорт.игры.	2		
74.		Такт. под-ка.Движение по азимуту .Поиск КП	2		
75.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 20 мин	2		
76.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
77.		Судейская подготовка.участие судьей в сор-ях	2		
78.		Участие в соревнованиях	8		
79.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
80.		Охрана природы.Нормы и требования.	2		
81.		Тех.под-ка.Упр-е нитка.Выбор вариантов	2		
82.		Врачебный контроль	2		
83.		Контрольные нормативы.Спринт,клас.,лонг	2		
84.		Итоговое занятие	2		

## Оценочные и методические материалы.

### Методическое обеспечение

1. Воронов Ю. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков (учебное пособие) – М.: ФСО РФ, 1998
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 160 с.

На занятиях используются **методы**:

- словесный (в форме беседы, рассказа)
- объяснительно- иллюстративный (в форме мультимедийных презентаций)
- наглядный (в форме демонстраций спортивного снаряжения)
- практический (упражнения на приобретение навыков ориентирования)
- диагностический (экспресс-диагностика, опрос-листы, анкетирование родителей)
- игровой

### Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - С.-Петербург, 1994.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М.; ЦЦЮТиК МО РФ, 2002. - 160с.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
12. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
14. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦЦЭТС МП СССР, 1978.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦЦЮТур, 1995.
18. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
19. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии

вии.- М.: ЦДЮТур, 1997.

21. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

22. Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.

23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.

24. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.

25. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

27. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978.

28. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

29. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.

30. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

32. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

33. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

34. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».-СПб.2002

35. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся - М.: ЦДЮТ, 1997

36. Маслов А.Г. Школа безопасности. Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур, 1999

37. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ЦДЮТиК, 2003

38. Программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" для высших учебных заведений. - СПб.: Изд. РГГМУ, 2003 - 14с.

39. Фёдоров Л.А. Учебно-методический комплекс по спортивному туризму и спортивному ориентированию СПб ГДТЮ 2011

#### **Интернет источники:**

<https://vk.com/club104716134>

<http://www.ardf.ru/>

<http://www.o-site.spb.ru/>