

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

Дворец Творчества Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

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



Приказом № 1304 от 13 07 2017 г.
Директор ГБУ ДО ДТ Пушкинского р-на

О.Н.Бугаева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивное радиориентирование»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Бурда Юрий Васильевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное радиоориентирование» (далее - программа) имеет *техническую направленность*.

Актуальность. В настоящее время компьютерных технологий, когда дети проводят больше времени у монитора компьютера, чем на спортивной площадке, не мало важную роль в развитии физического воспитания детей и подростков играют занятия в объединении «Спортивное радиоориентирование». Ведь именно здесь происходит закладка и формирование здорового, целеустремленного и трудоспособного человека.

Спортивное радиоориентирование считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широкодоступным, но и оказывающим эстетическое и оздоровительное воздействие на детей. Максимальное использование всех возможностей данного вида деятельности для получения ребенком новых знаний, полезных и необходимых навыков, позволяет всесторонне гармонично развивать личность воспитанника. В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны.

Некоторые воспитанники, закончив обучение по данной образовательной программе, могут выбрать для себя путь профессионального спортсмена и активно помогать в воспитании нового поколения.

Отличительные особенности Во многих регионах России при обучении спортивной радиопеленгации в образовательном процессе делается упор на развитие двух направлений: общей физической подготовки и навыков работы с радиоаппаратурой. В данной образовательной программе к стандартным двум направлениям добавляется третье - спортивное ориентирование. Северо-Западный Федеральный Округ является лидером страны в подготовке молодых спортсменов по спортивному ориентированию. Здесь существует хорошая база карт, проводится множество соревнований и контрольных тренировок. По – этому в нашем образовательном процессе происходит упор на ориентирование, особенно это важно для начинающих «охотников», что позволяет им быстрее преодолеть «боязнь леса» и чувствовать себя увереннее на дистанциях.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике, спортивному ориентированию, спортивной радиопеленгации, лыжных гонках и триатлоне помогает обучающему не уставать от однообразия спортивной деятельности, позволяет реализовываться в различных видах спорта. Такой подход является отличительной чертой образовательной программы и обусловлен возможностями выбора деятельности в Санкт-Петербурге.

Адресат программы - Данный вид спорта востребован ребенком и в 10 - 17 лет. Набор в группы происходит с 10 до 13 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту большего количества детей. При нагрузках и освоение материала используется подгрупповой подход к различным возрастам.

Условия приема в секцию «спортивное радиоориентирование» - наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Цель: формирование у детей технического, спортивного мастерства и воспитание здоровой личности посредством занятий спортивным радиоориентированием.

Задачи :

Обучающие

- Обучение основам техники кроссового бега, лыжных ходов.
- Ознакомление с основными правилами соревнований.
- Расширение технического арсенала, освоение новых приемов и способов спортивного радиоориентирования.
- Расширение знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

- Обучение навыкам самостоятельного анализа соревновательной деятельности.

Развивающие

- Укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения.
- Развитие устойчивости внимания, способности произвольной его концентрации на самом процессе радиоориентирования.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие тактического мышления, способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- Развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные

- Воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.
- Воспитание самостоятельности.
- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Воспитание бережного отношения к природе.

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).

Программа рассчитана на 3 года обучения, предназначена для детей 10-17 лет.

Спортивное радиоориентирование – это искусство оперативной радиопеленгации и бега по пересеченной местности. В этом виде спорта ребенок получает разносторонние знания по радиопеленгации, телеграфной азбуке, знакомится с передающей и приемной радиоаппаратурой.

Понятие «техническое мастерство» в спортивном радиоориентировании играет главную роль. От его уровня зависит результат ребенка на соревнованиях и мотивация развиваться дальше. Техническое мастерство имеет две стороны:

- техника радиоориентирования,
- техника передвижения.

Техника радиоориентирования - это арсенал и уровень технических элементов, приемов и способов радиоориентирования. Техника передвижения - это совокупность двигательных навыков и умений, обеспечивающих наиболее эффективное решение задачи быстрого преодоления определенного расстояния на конкретном участке местности. Следовательно, техника радиоориентирования и техника передвижения - это понятия, относящиеся к разным сферам одной и той же деятельности. Закономерное их объединение осуществляется в тактических решениях спортсмена, принимаемых им в условиях соревновательной борьбы. Существенное значение для прогресса в радиоориентировании имеет уровень теоретической подготовленности спортсмена. Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим трем направлениям:

- 1- теоретическая подготовка;

- 2- обучение технике передвижения;
- 3- обучение технике радиоориентирования.

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 юных радиоориентировщиков.

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 (начальный) этап подготовки в спортивном радиоориентировании – это группы 1-го, 2-го годов обучения (10-14 лет), где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Второй (учебно-тренировочный) этап подготовки – это группы 3-го года обучения (12-17 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 радиоориентированием. 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 радиоориентированием (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. Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю на базе школ и парков г.Пушкина и 1 раз в неделю организуются выезды за город, в парки и леса Ленинградской области.

Данный вид спорта востребован ребенком и в 10, и 17 лет. Набор в группы происходит с 10 до 13 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту большего количества детей. При нагрузках и освоение материала используется подгрупповой подход к различным возрастам.

Условия приема в секцию «спортивное радиоориентирование» - наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивные компасы – 15 шт.
2. Пеленгаторы – диапазон 3,5 МГц – 10 шт.
3. диапазон 144 МГц – 10 шт.
4. Комплект передатчиков – 6 шт.
5. Карты спортивные – 4 районов по 10-20 шт.
6. Аккумуляторы для пеленгаторов – 10 шт.
7. Аккумуляторы для передатчиков – 10 шт.
8. Мяч футбольный – 1 шт.
9. Мяч баскетбольный – 1 шт.
10. Мяч волейбольный – 1 шт.
11. учебный кабинет, столы, стулья, классная доска.

Планируемые результаты.

Предметные результаты. В итоге первого этапа 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 1-2 юношеский разряд по спортивному радиоориентированию, нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП).

В итоге второго этапа учащиеся смогут выполнить 1-2 разряд по радиоориентированию. Научатся технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование

разнообразных технических приемов работы со спортивной картой, с аппаратурой и с компасом. Выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной программой.

Метапредметные результаты. Научаться основам техники лыжных ходов. Изучат правила соревнований по спортивной радиопеленгации и спортивному ориентированию, а так же основы личной гигиены, гигиены питания. Дети укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку. Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиориентированием, в частности.

Научиться 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 Воспитанники станут самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей.

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 радиориентированию. 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			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной
2	История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.	2	-	2	Беседа
3	Одежда и снаряжение радиоориентировщика.	2	-	2	Беседа
4	Основы гигиены, самоконтроль. ПМП.	4	2	6	Беседа
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	12	22	Зачёт
6	Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.	8	22	30	Педагогическое наблюдение
7	Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.	2	-	2	Беседа
8	Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.	8	10	18	Педагогическое наблюдение
9	Правила, организация и проведение соревнований.	2	-	2	Беседа
10	Основы техники лыжных ходов.	2	12	14	Педагогическое наблюдение
11	Основы техники бега.	2	8	10	Педагогическое наблюдение
12	Общая физическая подготовка.	-	18	18	Зачёт, Соревнования
13	Специальная физическая подготовка.	-	20	20	Зачёт, Соревнования
14	Основы туристической подготовки	8	22	30	Зачёт, Соревнования
15	Спортивные подвижные игры	2	8	10	Зачёт, Соревнования
16	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.	-	28	28	Зачёт, Соревнования
17	Контрольное занятие	-	2	2	Зачёт
Итого		54	162	216	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной
2	История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.	2	-	2	Беседа
3	Одежда и снаряжение радиоориентировщика.	2	-	2	Беседа

4	Основы гигиены, питание, режим, самоконтроль. ПМП.	2	2	4	Беседа
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4	12	16	Зачёт
6	Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.	6	26	32	Педагогическое наблюдение
7	Передачки и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.	2	-	2	Беседа
8	Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.	6	12	18	Педагогическое наблюдение
9	Правила, организация и проведение соревнований.	2	-	2	Беседа
10	Основы техники лыжных ходов.	-	20	20	Педагогическое наблюдение
11	Основы техники бега.	2	8	10	Педагогическое наблюдение
12	Общая физическая подготовка.	-	30	30	Зачёт, Соревнования
13	Специальная физическая подготовка.	-	30	30	Зачёт, Соревнования
14	Спортивные подвижные игры	2	6	8	Зачёт, Соревнования
15	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.	-	36	36	Зачёт, Соревнования
16	Контрольное занятие	-	2	2	Зачёт
Итого		34	182	216	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	-	3	Беседа
3	Ведение спортивного дневника.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	-	3	Беседа
5	Спортивная карта.	4	2	6	Педагогическое наблюдение
6	Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.	10	20	30	Зачёт, Соревнования
7	Передачки и приемники.	4	-	4	Беседа
8	Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.	10	20	30	Зачёт, Соревнования
9	Организация и проведение соревнований.	2	-	2	Беседа
10	Совершенствование техники лыжных ходов.	5	17	22	Зачёт, Соревнования
11	Совершенствование техники бега.	5	17	22	Зачёт,

					Соревнования
12	Общая физическая подготовка.	-	15	15	Зачёт, Соревнования
13	Специальная физическая подготовка.	-	15	15	Зачёт, Соревнования
14	Спортивные подвижные игры	2	14	16	Зачёт, Соревнования
15	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.	-	41	41	Зачёт, Соревнования
16	Итоговое занятие	-	2	2	Зачёт
	Итого	55	161	216	

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.
- Ознакомление с взятием «лис» в ближнем и слепом поиске.
- Обучение навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Обучение навыкам туризма.
- Ознакомление с навыками оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Обучение стабильному преодолению дистанций по ориентированию.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- Знание спортивной карты.
- Умение пользоваться компасом. Владение навыками взятия «лис» в ближнем и слепом поиске.

Метапредметные

- Знание спортивной карты.
- Умение пользоваться компасом.
- Владение навыками взятия «лис» в ближнем и слепом поиске.
- Стабильное преодоление дистанций по ориентированию.
- Умение передвигаться на лыжах. Владение навыками оказания первой медицинской помощи.

Личностные

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности самостоятельность, целеустремленность, решительность и упорность в достижении целей

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 радиоориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха.

2. История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного радиоориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по радиоориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по радиоориентированию. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3. Одежда и снаряжение радиоориентировщика.

Теория. Снаряжение радиоориентировщиков: компас, планшет, столик, карточка участника соревнований, электронный чип, стеклограф, приемник, наушник, булавки, скотч. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время.

4. Основы гигиены, самоконтроль. ПМП.

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Самоконтроль при занятиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. ПМП (первая медицинская помощь). Содержимое походной аптечки, характеристика средств. Наиболее встречающиеся заболевания и травмы во время практических занятий.

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изображение рельефа на картах. Высота сечения и масштаб. Стороны света: север, юг, запад, восток. Понятие горизонтали, бергштриха. Микрорельеф. Спортивный компас. Ориентирование карты. Снятие азимута.

Практика. Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт. Определение крутизны и протяжённости склона. Измерение расстояний на карте и на местности. Упражнения на определение сторон света. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью. Изучение условных знаков на местности. Прогулка по лесу с картами разного масштаба.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

Теория. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и электронный чип. Последовательность действий спортсмена при прохождении соревновательной дистанции по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при потере ориентировки. Аварийный азимут. Выбор пути. Понятие привязки.

Практика. Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов, метанием шишек и камней. Подготовка инвентаря. Отработка отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения повороту и чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение ориентиров вдоль дорог. Ориентирование с

тропинки на тропинку. Прохождение дистанции по маркированной нитке. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор. Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций.

7. *Передачики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.*

Теория. Диапазоны и комплектация приемников. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, Радиопеленгация и радиопоиск. Виды «лис»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Сигнал «лисы».

8. *Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.*

Теория. Последовательность действий в процессе пеленгования. Ближний поиск, слепой поиск и их особенности. Тактика теоретической игры «Охота на лис». Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе.

Практика. Настройка пеленгатора на нужную частоту. Определение направления на «лису». Отработка взятия лис в «ближнем поиске» и «слепом поиске». Преодоление небольших дистанций игры «Охота на лис».

9. *Правила, организация и проведение соревнований.*

Теория. Возрастное деление участников соревнований по группам. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных возрастных групп радиоориентировщиков. Разбор правил соревнований.

10. *Основы техники лыжных ходов.*

Теория. Разбор нюансов техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подъёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» – прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона). Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге). Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользкой опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом. Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось. Упражнения по принятию различных поз, фаз скользкого шага. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее. При этом варьируются условия, продолжительность, интенсивность и скорость.

11. *Основы техники бега.*

Теория. Разбор нюансов техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика. Строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; обще развивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег через набивные мячи с максимальной частотой. Включение в бег на максимальной скорости по

сигналу. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног). Бег в гору, под спуск.

12. *Общая физическая подготовка.*

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, прессовых мышц, с партнером. Прыжковые упражнения.

13. *Специальная физическая подготовка.*

Практика. Упражнения для развития выносливости, координации, ловкости и равновесия. Бег в равномерном темпе по различному грунту и различным типам местности. Бег с картой. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие чувства времени и расстояния. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Плавание различными способами. Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14. *Основы туристической 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.

15. *Спортивные подвижные игры*

Теория. Правила и тактики спортивных игр.

Практическая подготовка. Футбол, пионербол, развивающие игры, связанные с физическими нагрузками («Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и тд.) Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием.

16. *Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.*

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск, совершающихся ошибок. Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	мальчики	Девочки
1.	Отжимания (кол-во раз)	12	10
2.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	20	17
3.	Прыжки в длину с места (см)	150	140
4.	Бег 400м (мин)	2:20	2:40
5.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:20	2:40
6.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	-	-
7.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	3ю	3ю

16. *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 преодолению дистанции по спортивной радиопеленгации
- Обучение контролю режима и питания.

Развивающие:

- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Обучения основам конькового и классического хода.

Воспитательные:

- Воспитание самостоятельности, ответственности.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные

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

Метапредметные

- Рост мастерства в спортивном ориентировании.
- Владение основами конькового и классического ходов на лыжах.
- Умение контролировать режим, питание.

Личностные:

- Воспитание самостоятельности, 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.

2. История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.

Теория. Краткий обзор событий спортивного радиоориентирования у нас в стране и за рубежом за прошедший год, текущие события. Питьевая вода и место купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3. Одежда и снаряжение радиоориентировщика.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Уход за личным снаряжением. Личное и групповое снаряжение.

4. Основы гигиены, питание, режим, самоконтроль. ПМП.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Особое значение закаливания. Питание. Режим дня во время соревнований. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Виды кровотечений и способы их остановки. Лекарственные травы и растения. Распространенные виды ядовитых грибов и ягод, их отличие от съедобных. Последствия при употреблении ядовитых грибов и ягод. Способы переноски пострадавшего. Виды перевязок.

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Карта для спортивного ориентирования и карта

топографическая – их общность и различия. Легенды контрольных пунктов. Углубленное изучение видов условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Изображение различных форм рельефа. Микрорельеф. Карта для зимнего ориентирования, ее особенности.

Практика. Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Движение по азимуту. Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью. Обучение чтения карты на бегу.

6. *Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.*

Теория. Понятия о технике и тактики спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в процессе обучения. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Последовательность действий спортсмена при прохождении соревновательной дистанции. Легенды КП и польза от них на дистанции. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях.

Практика. Отработка отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения повороту и чтению карты в движении, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение ориентиров вдоль дорог. Ориентирование с тропинки на тропинку. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП. Ориентирование с использованием рельефа. Дистанция выбор и маркир. Упражнения «нитка», «маркир», «азимутальный ход». Использование соперника при выходе на КП.

7. *Передачики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.*

Теория. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием. Диапазоны и устройство приемников. Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, "Волновой канал". Радиопеленгация и радиопоиск. Устройство и работа «лисы»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Развертывание и правила размещения антенны и противовеса. Маскировка.

8. *Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.*

Теория. Последовательность операций пеленгования. Ближний поиск. Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Техника пеленгования по «максимуму». Особенности дистанций по спортивной радиопеленгации.

Практика. Определение направления на «лису». Нанесение пеленгов на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в район передатчика. Отработка взятия лис в «ближнем поиске» и «слепом поиске». Отработка нахождения «лис» по азимуту. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции. Тактики выбора движения первые 5 мин с начала дистанции.

9. *Правила, организация и проведение соревнований.*

Теория. Права и обязанности участников и тренеров. Информационный бюллетень и положение о соревнованиях. Параметры дистанций для различных возрастных групп радиоориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

10. *Основы техники лыжных ходов.*

Теория. Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика. Повторение пройденного в прошлом году и совершенствование техники упражнений. Основы конькового и классического ходов. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Закрепление различных техник подъема и спусков, способов торможения, поворотов в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движения в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом.

11. *Основы техники бега.*

Теория. Разбор нюансов техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика. Упражнения направленные на улучшение техники бега. Закрепление изученного на первом году обучения. Контроль движения туловища, рук и ног. Бег через препятствия с изменением длины шага. Бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег по лестнице с максимальной частотой. Бег в гору, под спуск. Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

12. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для мышц пресса. Прыжковые, гимнастические упражнения и упражнения с партнером.

13. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Упражнения на развитие ловкости, координации и равновесия. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Бег по пересеченной местности: подъёмы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, трудно проходимые места. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Плавание различными способами. Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14. Спортивные подвижные игры

Теория. Правила и тактики спортивных игр.

Практика. Футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, развивающие игры, связанные с физическими нагрузками («Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д.) Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями.

15. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск, совершающихся ошибок. Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	девочки
1.	Отжимания (кол-во раз)	20	15
2.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	25	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	160	150
4.	Бег 400м (мин)	2:10	2:20
5.	Бег 1000м (мин)	4:40	5:00
6.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:10	2:30
7.	Дистанции на лыжах (км)	3-5	2-3
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	3ю	3ю
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	2ю	2ю

16. Контрольное занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанниками.

Рабочая программа 3 год обучения

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- Обучение навыкам контроля самочувствия.
- Ознакомление с ведением спортивного дневника.
- Ознакомление со строением и функциями организма человека.

Развивающие:

- Развитие выносливости, общей физической подготовки.
- Обучение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.

Воспитательные:

- Формирование навыка постановки спортивных целей.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.

Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения

Предметные

- Владение навыками контроля самочувствия.
- Ведение спортивного дневника.
- Знание строения и функций организма человека.

Метапредметные

- Преодоление кроссовых расстояний на лыжах и бегом.
- Умение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.

Личностные:

- Умение ставить спортивные цели.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.

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. Обзор новостей в мире спортивного радиоориентирования.

2. 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 радиоориентированием. 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.

3. Ведение спортивного дневника.

Теория. Углублённое изучение роли и значения планирования, как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки радиоориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации

спортсменов. Необходимость ведения дневника для прослеживания и планирования процесса подготовки и анализа результатов.

4. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Теория. 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 радиоориентированием. 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.

5. *Спортивная карта.*

Теория. Повторение и обобщение изученного ранее. Рельеф и его изображение. Влияние рельефа на выбор пути. Разные виды местности. Особенности рисовки различных стран (упор на скандинавскую местность).

Практика. Развитие навыков беглого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Движение по азимуту на длинные расстояния. Чтение всевозможных форм рельефа, точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью.

6. *Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.*

Теория. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Разбор индивидуальных ошибок каждого воспитанника при освоении техники спортивного ориентирования. Особенности техники и тактики при различных видах дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях. Особенности тактики в зимнем ориентировании.

Практика. Подготовка инвентаря. Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП. Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа. Дистанции «выбор», «заданное направление», зимнего ориентирования. Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти. Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности.

7. *Передачики и приемники.*

Теория. Подготовка аппаратуры к соревнованиям и тренировкам. Диапазоны и устройство приемников, передатчиков.

8. *Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.*

Теория. Последовательность операций пеленгования. Причины ошибок в радиопеленгации у каждого воспитанника. Индивидуальный разбор и анализ дистанций. Тактика и техника преодоления дистанций по радиоориентированию и спринту. Особенности тактики преодоления дистанций различных диапазонов 144 и 3,5 МГц.

Практика. Упражнения на повышение технического и тактического мастерства спортсменов. Самостоятельное прохождение дистанций по спортивной радиопеленгации на диапазонах 144 и 3,5 МГц. Повышение мастерства спортсменов в спортивном радиоориентировании и спринте.

9. *Организация и проведение соревнований.*

Теория. Положение о соревнованиях. Календарный план соревнований.

10. *Совершенствование техники лыжных ходов.*

Теория. Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика. Основы конькового и классического ходов. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подъемы классическим и коньковым ходом. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения,

направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движения в работе рук и ног.

11. Совершенствование техники бега.

Теория. Разбор ошибок техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика. Желательно использование легкоатлетического манежа в зимнее время. Введение в тренировочный процесс интервального бега на длинные и короткие дистанции, фортлеков, кардиобега. Упражнения направленные на улучшение техники бега. Контроль движения туловища, рук и ног. Бег через препятствия с изменением длины шага. Бег в гору, под спуск. Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

12. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, прыжковые, для шеи и туловища, для мышц пресса, с партнером, гимнастические. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

13. Специальная физическая подготовка.

Практическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Бег по пересеченной местности: подъемы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, трудно проходимые места. Упражнения на равновесие и координацию движения. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Плавание различными способами. Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14. Спортивные подвижные игры

Теория. Правила и тактики спортивных игр.

Практика. Футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, хоккей и развивающие игры, связанные с физическими нагрузками («Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д.) Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями.

15. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск, совершающихся ошибок. Выполнение контрольных норм.

№	Виды нормативов	мальчики	девочки
1.	Бег 400м (мин)	1:50	2:00
2.	Бег 1000м (мин)	4:10	4:30
3.	Дистанции легкоатлетические (км)	3-5-8	3-5
4.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:10	2:30
5.	Дистанции на лыжах (км)	3-5-8	3-5
6.	Отжимания (кол-во раз)	25	20
7.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	27	25
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	2ю-1ю	2ю-1ю
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	1ю	1ю

16. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижения 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.Техника безопасности.	2		
2.		Выезд и знакомство на/с соревнования	8		
3.		Одежда и снаряжение спортсмена	2		
4.		Спортивные игры.Гонка за лидером	2		
5.		История и развитие р\ориен.Охрана природы	2		
6.		Тех.и так. по ориен-ю.Отметка на КП	2		
7.		Тех.и так. по р\пел-ции.Ближний поиск	2		
8.		Топография.Усл.знаки,масштаб.Сечение.	2		
9.		ОФП.Разминка.Беговая под-ка	2		
10.		Основы гигиены.Самоконтроль.	2		
11.		Участие в соревнованиях	8		
12.		Основы техники бега.Различные переходы.	2		
13.		Спец.физ.под-ка.Упр-я дляразв.выносливости	2		
14.		Тех.и так. по ориен-ю.Восприятие и пров.КП	2		
15.		Топография.Изобр.рельефа на картах	2		
16.		Перед.и прие-ки.Диапазоны,рамки	2		
17.		ОФП.Упраж-я на развитие гибкости	2		
18.		Спец.физ.под-ка.Бег с картой	2		
19.		Тех.и так. по р\пел-ции.Слепой поиск.	2		
20.		Основы техники бега.Различные виды бега	2		
21.		Тех.и так. по ориен-ю.Бег ч-з кусты,канавы	2		
22.		Участие в соревнованиях	8		
23.		Спец.физ.под-ка.Бег с выс.и низ.старта	2		
24.		Тех.и так. по ориен-ю.Короткие спуски,подъем	2		
25.		ОФП.Прыжковые упражнения	2		
26.		Топография.Стороны света.Компас	2		
27.		Спорт.игры.Эстафета с предметами	2		
28.		Тех.и так. по р\пел-ции.Теор.игра «Ох.на лис»	2		
29.		Тех.и так. по ориен-ю.Отработка отметки чип.	2		
30.		ОФП.Прыжковые упражнения.Беговая под-ка	2		
31.		Участие в соревнованиях	8		
32.		Тех.и так. по ориен-ю.Действия при пот.ориент	2		
33.		Спец.физ.под-ка.Челночный бег	2		
34.		Топография.Опр.крутизны ипротяж.склона	2		
35.		Основы техники бега.Семенящий бег,с повор.	2		

36.	Тех.и так. по ориен-ю.Аварийный азимут	2		
37.	Топография.Измерение расстояния шагами	2		
38.	Спец.физ.под-ка.Эстафета с элем.ориентиров.	2		
39.	Основы техники лыжных ходов.Классика	2		
40.	Участие в соревнованиях	8		
41.	Тех.и так. по ориен-ю.Разбор ошибок	2		
42.	Основы техники лыжных ходов.Повороты	2		
43.	Топография.Чтение рельефа на бегу по карте	2		
44.	Тех.и так. по ориен-ю.Понятие привязки	2		
45.	ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
46.	Спец.ф.п. Разв.чувства времени и расст-я	2		
47.	Тех.и так. по р\пел-ции.Настройка приемника	2		
48.	Участие в соревнованиях	8		
49.	Основы техники лыж. ходов.Отталкив.лыжами	2		
50.	Основы техники лыж.ходов.Двухшажный ход	2		
51.	Основы техники лыжных ходов.Устойчивость	2		
52.	Основы техники бега.Быстрые движения рук	2		
53.	Спец.ф.п.Упражнения на развитие быстроты	2		
54.	Топография.Знаки на местности	2		
55.	Основы гигиены,самоконтроль.Первая м.п.	2		
56.	Участие в соревнованиях	8		
57.	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
58.	Спортивная карта.Горизонтали.Чтение на бегу	2		
59.	Тех.и так. по ориен-ю.Последоват.действий	2		
60.	Тех.и так. по р\пел-ции.Поиск при пост.работе	2		
61.	Тех.и так. по ориен-ю.Движение по азимуту	2		
62.	Тех.и так. по р\пел-ции.Поиск при раб.в цикле	2		
63.	Тех.и так. по ориен-ю.Ориентиры вдоль дорог	2		
64.	Спортивная карта. Рисование карты с мест.	2		
65.	Участие в соревнованиях	8		
66.	ОФП.Развитие гибкости гимн.упражнениями	2		
67.	Спец.ф.п.Упражнения развития памяти	2		
68.	Спортивная карта.Сопоставл.карты с местност.	2		
69.	Тех.и так. по ориен-ю.Упражнение нитка	2		
70.	Основы техники бега.Бег по линии.	2		
71.	Правила,организация соревнований	2		
72.	Тех.и так. по р\пел-ции.Разбор правил сорев-й	2		
73.	Основы техники бега.Бег с выс.подн.бедра	2		
74.	Спец.ф.п.Бег по песку,мелководью	2		
75.	ОФП.Плавание различными способами	2		
76.	Участие в соревнованиях	8		

77.		Тех.и так. по ориен-ю.Выбор вариантов дист-и	2		
78.		Спортивная карта.Прогулка по лесу с картой	2		
79.		Спортивные подвижные игры	2		
80.		Подготовка к сборам	2		
81		Итоговое 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.Техника безопасности. История и развитие р\ориен.Охрана природы	2		
2.		Топография.Усл.знаки.Повторение 1-го года	2		
3.		Тех.и так. по ориен-ю.Понятие о технике	2		
4.		Участие в соревнованиях .	8		6+2
5.		Перед.и прие-ки.Эл.магн.волны.Снаряжение	2		1+1
6.		Тех.и так. по р\пел-ции.Последст.операций	2		
7.		Основы техники бега.Различные виды бега	2		
8.		ОФП.Общеразвивающие упражнения.	2		
9.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
10		Спортивные подвижные игры.	2		
11		Правила орг.соревнований.Основы техн.бега.	2		1+1
12		Топография.Особен.топ.подготовки.	2		6+2
13		Участие в соревнованиях .Спец.физ.под-ка.	8		
14		Тех.и так. по ориен-ю.Значение техники.	2		
15		Тех.и так. по ориен-ю.Приемы ориентирова-я	2		
16		Основы техники бега.Контроль движения	2		
17		ОФП.Упраж-я на развитие гибкости	2		
18		Спец.физ.под-ка.Прыжки в высоту	2		
19		ОФП.Укрепление мышц пояса	2		
20		Основы гигиены.Повторение 1 года обуч.	2		
21		Топография.Спорт.карта	2		
22		Тех.и так. по ориен-ю.Типичные ошибки.	2		
23		Тех.и так. по р\пел-ции.Измерен.пеленгов.	2		
24		Участие в соревнованиях	8		6+2
25		ОФП.Прыжковые упражнения.Беговая под-ка	2		
26		Спец.физ.под-ка.Спрыгивание вниз	2		
27		Тех.и так. по ориен-ю.Отработка отметки чип.	2		
28		Тех.и так. по р\пел-ции.Опред.пеленгов на лис.	2		
29		ОФП.Прыжковые упражнения.Беговая под-ка	2		
30		Тех.и так. по ориен-ю.Действия при пот.ориент	2		
31		Основы техники лыжных ходов.Повтор.прошл	2		
32		ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
33		Спец.физ.под-ка.Подвижные игры	8		6+2
34		Основы техники лыжных ходов.Разбор ошибок	2		
35		ОФП.Силовые упражнения для рук	2		

36		Основы техники лыжных ходов.Виды хода	2		
----	--	---------------------------------------	---	--	--

37	Спец.физ.под-ка.Бег в горку	2		
38	Топография.Легенды	2		
39	Итоговое занятие.Нормативы	2		
40	Вводное занятие.Охрана природы	2		1+1
41	Основы гигиены.Значение закаливания	2		
42	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор рац.пути	2		
43	Тех.и так. по р\лел-ции.Раскрытие района лисы	2		
44	Одежда и снаряжение.Перед. и приемн.Рамка	2		
45	Основы техники лыжных ходов.Скользкий шаг	2		1+1
46	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
47	Спец.физ.под-ка.Слалом между деревьев	2		
48	Тех.и так. по р\лел-ции.Выбор варианта	2		
49	Основы техн. лыж. ходов.Тех-ка спуска,под-м	8		
50	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
51	Спец.физ.под-ка.Упр-я на развитие силы	2		
52	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути	2		
53	Участие в соревнованиях	8		
54	Топография .Микрорельеф	2		
55	Основы техники лыжных ходов.Устойчивость	2		
56	Основы гигиены,самоконтроль.Первая м.п.	2		
57	ОФП.Прыжковые упр-я.Беговая подготовка	2		
58	Спец.физ.под-ка.Ходьба на лыжах	2		
59	Основы техники лыжныхходов.Эстафеты(игры)	8		4+4
60	Основы техники бега.Бег вперед, назад	2		
61	Тех.и так. по ориен-ю.Ориентиры вдоль дорог	2		
62	ОФП.Упражнения для ног	2		
63	ОФП.Развитие гибкости. Упражнения для ног	2		
64	ОФП.Беговая подготовка	2		
65	ОФП.Упражнения для туловища	2		
66	Топография.Разл.формы рельефа	2		
67	Тех.и так. по ориен-ю.Анализ действий	2		
68	Участие в соревнованиях	8		
69	Основы техники бега.Бег по лестнице	2		
70	Тех.и так. по р\лел-ции.Отработка взятия лис	2		
71	Спец.физ.под-ка.Бег по песку	2		
72	ОФП.Упражнения для туловища	2		
73	Тех.и так. по ориен-ю.Ориент.с тро-ки на тро-ку	2		
74	Тех.и так. по ориен-ю.Использование рельефа	2		
75	Спец.физ.под-ка.Бег по мелководью	2		
76	ОФП.Упражнение с партнером	2		
77	Спортивные подвижные игры	2		
78	Тех.и так. по ориен-ю.Нитка , маркир	2		
79	Участие в соревнованиях	8		
80	Тех.и так. по р\лел-ции.Взятие лис по пеленгу	2		
81	Спец.физ.под-ка.Упр-е на развитие памяти	2		
82	ОФП.Упражнение с партнером	2		
83	Итоговое 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.		Врвчебный контроль,самоконтроль	2		
3.		Тех.и так. по ориен-ю.Значение при дост.выс	2		
4.		ОФП.Общеразвивающие упражнения.	2		
5.		Перед.и прие-ки.Подготовка аппар.к сор-ям	2		
6.		Тех.и так. по р\пел-ции.Последст.операций	2		
7.		Спортивная карта.Рельеф,выбор пути,рисовка	2		
8.		Участие в соревнованиях .	8		
9.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
10.		Спортивные подвижные игры.	2		
11.		Совершенствование техники бега .Разбор ош.	2		
12.		Тех.и так. по ориен-ю.Подготовка инвентаря	2		
13.		ОФП.Укрепление мышц рук,пояса	2		
14.		Тех.и так. по ориен-ю.Упр- с компасом	2		
15.		Тех.и так. по р\пел-ции.Упр-я по повыш.м-ва	2		
16.		Совершенствование техники бега .Интер.бег	2		
17.		Участие в соревнованиях .	8		
18.		Спец.физ.под-ка.Равномерный бег по равнине	2		
19.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
20.		Тех.и так. по р\пел-ции.Причины ошибок	2		
21.		Тех.и так. по ориен-ю.Разбор ошибок.	2		
22.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 3,5 мГц	2		
23.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция спринт	2		
24.		ОФП.Прыжковые упражнения.Упр-я для шеи	2		
25.		Спец.физ.под-ка.Челночный бег	2		
26.		Тех.и так. по ориен-ю.Движение по азимуту	2		
27.		Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути между КП	2		
28.		Участие в соревнованиях	8		
29.		Совер-ние техники бега .Контр.рук,ног	2		
30.		Сов-е техники лыжных ходов.Рзбор ошибок	2		
31.		Спортивные подвижные игры.	2		
32.		Совер-ние техники бега .Уучш.техники бега	2		
33.		Сов-е техники лыжных ходов.Коньк.,классич.хода	2		
34.		Сов-е техники лыжных ходов.Передв.без палок.	2		
35.		Сов-е техники лыж.ходов. Подъем разл.ходами	2		
36.		Спортивные подвижные игры.	2		
37.		Участие в соревнованиях	8		
38.		Совер-ние техники бега .Бег с изм.длины шага	2		
39.		Сов-е техники лыж.ходов. Выполн.разл.упр-ний	2		
40.		Спортивные подвижные игры.	2		

41.		Сов-е техники лыж.ходов. Подводящие упр-ния	2		
42.		Тех.и так. по ориен-ю.Ориент.по рельеф.карте	2		
43.		Сов-е техн. лыж. ходов.Отталкив.палками и лыж	2		

44.		Сов-е техники лыжных ходов.Упр-я для рук и ног	2		
45.		Сов-е техники лыжных ходов.Отработка коньк.хода	2		
46.		Участие в соревнованиях	8		
47.		Спец.физ.под-ка.Бег по пересеч местности	2		
48.		Тех.и так. по р\пел-ции.Выбор варианта.	2		
49.		Тех.и так. по р\пел-ции.Раскрытие района лисы	2		
50.		ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,игры на вним.	2		
51.		Спец.физ.под-ка.Упр-я на равновесие	2		
52.		Тех.и так. по ориен-ю.Особенности тех. и тактики	2		
53.		Краткие сведения о стр.и функции организма	2		
54.		Участие в соревнованиях	8		
55.		Совер-ние техники бега .Бег в гору,под спуск	2		
56.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
57.		ОФП.Прыжковые упр-я.Беговая подготовка	2		
58.		Спец.физ.под-ка.Развитие гибкости	2		
59.		Совер-ние техники бега .Бег по болотам,кочкам	2		
60.		Совер-ние техники бега .Бег по камням,высокотр.	2		
61.		Тех.и так. по ориен-ю.Детальное чтение рельефа	2		
62.		Тех.и так. по ориен-ю.Упр-я нитка,окно,корридор	2		
63.		Участие в соревнованиях	8		
64.		Тех.и так. по ориен-ю.Взятие КП по памяти	2		
65.		Тех.и так. по ориен-ю.Выбор варианта	2		
66.		Спортивные подвижные игры.	2		
67.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
68.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 3,5 мГц	2		
69.		Совер-ние техники бега .Фартлек	2		
70.		Тех.и так. по р\пел-ции.Отработка взятия лис	2		
71.		Спортивные подвижные игры.	2		
72.		Участие в соревнованиях	8		
73.		Тех.и так. по ориен-ю.Встреча с соперником	2		
74.		Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути	2		
75.		Спец.физ.под-ка.Бег по мелководью,песку	2		
76.		ОФП.Упражнение с партнером	2		
77.		Участие в соревнованиях	8		
78.		Тех.и так. по ориен-ю.Анализ соревнований	2		
79.		Совер-ние техники бега .Контрольный забег	2		
80.		Тех.и так. по р\пел-ции.Ближний поиск	2		
81.		Спец.физ.под-ка.Упр-е на развитие памяти	2		
82.		Итоговое занятие.	2		

Оценочные и методические материалы

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 радиоориентирования)
- диагностический (экспресс-диагностика, опрос-листы, анкетирование родителей, ведение спортивного дневника)
- игровой

Мультимедийные продукты :

- презентации,
- WEB-документы и др.
- видеофайлы

При проведении воспитательной работы особое значение имеет личный пример тренера, убеждение, воспитание в коллективе. Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов.

Список литературы

1. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
2. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
3. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.
4. Гречихин А., Радиопеленгация в вопросах и ответах - М.: ДОСААФ, 1987.
5. Давиденко Д.Н., Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб: СПбГУ, 1996 - 134с.
6. Зеленский К.Г., Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. – Ставрополь: ставропольсервисшкола, 2002. – 90с.
7. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н., Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
8. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365 с.
9. Константинов Ю.С., Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
10. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др.. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с.
11. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
12. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250 с.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Правила соревнований по радиоспорту. Часть 2. Спортивная радиопеленгация. – М., 2003.
16. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.
17. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно- методическое пособие- М., 2010
19. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. — М.: Академпринт, 2005
20. Члияниц Г.А. Охота на лис- 50 лет! (Хроника зарождения).- Львов: СПОЛОМ, 2007

Интернет источники:

- <https://vk.com/club104716134>
- <http://www.ardf.ru/>
- <http://www.o-site.spb.ru/>