

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета
Центра
Протокол № 3
от «30» июня 2023 г.

Утверждаю

Президент
ХРОО ФСО



Ю.Н. Семенчуков

2023 г.

Утверждаю

Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ



М.В. Капуйев

«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивное ориентирование «Путь к успеху»
(сетевая)

Уровень освоения: продвинутый
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Иванова Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2023 год

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

9. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование «Путь к успеху» имеет физкультурно-

спортивную направленность, так как содержание программного материала предполагает изучение основ спортивного ориентирования.

Программа *одноуровневого типа, продвинутого уровня освоения* ориентирована на закрепление и дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, способствующих выявлению и раскрытию творческих способностей учащихся, развитию компетентностей в избранной области деятельности, профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

По итогам освоения программы у учащихся предполагаются формирование навыков совершенствования техники и тактики уверенного передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение опыта инструкторской и судейской практики через активные формы занятий: соревнования.

Актуальность программы состоит в том, что занятия спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также помогают совершенствовать волевые качества характера, необходимые для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях - самообладание, смелость, решительность.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе занятий спортивным ориентированием развивается познавательная активность, совершенствуется не только физическое, но и нравственное, трудовое, и эстетическое воспитание. Укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Спортивное ориентирование, являясь одним из наиболее специфическим видом спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне сильного эмоционального напряжения, становится универсальным средством формирования мотивации к познанию и спорту.

Данная программа, направленная на совершенствование навыков ориентирования, позволяет создать необходимые условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся как в интеллектуальном (путём активизации познавательной деятельности), так и в нравственном развитии (путём получения социального опыта взаимодействия). Занятия, реализуемые в рамках программы представляют

собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни. В результате освоения программы у учащихся появляется возможность личностного самоопределения, профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Навыки, которые учащиеся получают во время обучения, смогут применить на протяжении всей жизни.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что она является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному ориентированию, рекомендованные ФЦДЮТиК и авторские программы «Спортивное ориентирование»: Лукашов Ю.В, Ченцов В.А. (2001г.); Елизаров В.Л., Константинов Ю.С. (2002 г.) и переработаны на основе личного опыта педагога, в соответствии с местными климатическими условиями Дальнего востока, с учётом специфики местности и спортивных карт пригородной зоны г. Хабаровска.

Программа продвинутого уровня рассчитана на 3 года обучения. Содержание каждого из них имеет свои отличительные особенности. На первом году обучения в связи с увеличением количества соревнований вводится раздел «Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика». Со второго года обучения увеличивается количество часов, отведённых на технико-тактическую подготовку учащихся. На третьем году обучения вводится новый раздел – планирование спортивной тренировки.

Предполагается, что на протяжении всего срока освоения данной программы, учащиеся более старшего возраста будут привлекаться в качестве наставников для своих младших товарищей по форме «обучающийся — обучающемуся», помогая им в освоении отдельных разделов программы, оказывая непосредственную помощь в подготовке к соревнованиям, учебно-тренировочным сборам и во время их проведения.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (12 – 18 лет). Приём детей осуществляется на добровольной основе из числа успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивное ориентирование» базового уровня, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и имеющих отличные спортивные достижения. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение по письменному заявлению родителей (законных представителей) и при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

Форма обучения по ДООП: очная

Срок освоения программы - 3 года

Количество учащихся в группе 1го года обучения – 15 чел.

Количество учащихся в группе 2го года обучения – 11 чел.

Количество учащихся в группе 3го года обучения – 10 чел.

Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2-3 часа	4	11 часов	42	462 часа
2 год обучения	2-3 часа	4	11 часов	42	462 часа
3 год обучения	2-3 часа	4	11 часов	42	462 часа
Всего:					1386 часов

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Групповая форма работы представлена:

- индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи);
- работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний).

Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование базовых навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивном ориентировании, посредством освоения специализированных навыков, участия в соревнованиях по данному направлению деятельности.

Задачи:

Предметные:

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- совершенствовать технику и тактику приёмов и способов ориентирования;
- углубить знания, развить умения и навыки в области спортивного ориентирования, инструкторской подготовки и судейской практики обучающихся;
- расширить соревновательный опыт обучающихся.

Личностные:

- способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях спортом;

- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);

- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся.

Метапредметные:

- сформировать у обучающихся потребность к самоподготовке и самореализации;

- способствовать профилактике школьной неуспешности;

- сформировать у обучающихся потребность в передаче знаний, умений, навыков.

**1.3. Содержание программы
Учебный план 1 год обучения**

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования	4	2	2	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	10	2	8	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	10	4	6	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	20	8	12	Тестирование
5	Туристская подготовка	10	4	6	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	140	20	120	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	136	10	126	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	82	18	64	Зачёт
9	Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика	6	2	4	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	44	4	40	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

ИТОГО:	462	74	388	
--------	-----	----	-----	--

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с ХРОО ФСО**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем ХРОО ФСО	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования

Теория: Характеристика современного состояния ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Федерация спортивного ориентирования Хабаровского края.

Практика: Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании

Теория: Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.

Практика: Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Раздел 3. Строение и функции организма человека

Теория: Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.

Раздел 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Правила соревнований. Основные положения организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Допуск и отстранение участников от соревнований. Права и обязанности участников.

Раздел 5. Туристская подготовка

Теория: Организация бивуаков, лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика: Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физических упражнений в спортивном ориентировании. Виды физических упражнений. Ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для шеи и туловища. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры.

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка

Теория: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.

Практика: Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Раздел 8. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Тактика прохождения начальных этапов дистанции. Тактические особенности прохождения средних этапов дистанции. Тактические ошибки, их анализ и разбор. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика: Варианты смены тактики при прохождении различных ландшафтных зон. Тактические ошибки, их анализ и разбор. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта. Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами, в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, почвы, рельефа местности, метеорологических условий. Выход на контрольные пункты («коробочка», «змейка»). Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта в заранее выбранном направлении.

Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

Упражнения на внимание, на развитие памяти, на беглое чтение карты.

Тактические приемы прохождения этапов во время эстафеты.

Упражнения на восстановление ориентировки в случае её потери.

Планирование учебных дистанций.

Раздел 9. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика

Теория: Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Реакция на соперника на дистанции.

Практика: Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели-предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. Упражнения на развитие качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

Раздел 10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования

Теория: Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах города, края).

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся узнает:

- приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- правила соревнований по спортивному ориентированию.
- значение физических упражнений в спортивном ориентировании и их виды;
- смену тактики при прохождении различных ландшафтных зон;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Обучающийся научится:

- успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- успешно заканчивать дистанции соревнований.

Личностные:

Обучающийся научится:

- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

У обучающегося сформированы:

- черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);

- духовно-нравственный и культурно-исторический компонент;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Современное состояние спортивного ориентирования	3	3		Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное оборудование в спортивном ориентировании	6	6		Тестирование
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	9	9		Тестирование
4	Туристская подготовка	42	12	30	Зачёт
5	Общая физическая подготовка	120		120	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
6	Специальная физическая подготовка	126	6	120	Зачёт
7	Технико-тактическая подготовка	36	12	24	Зачёт
8	Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика	12	3	9	Тестирование
9	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	108		108	Выполнение контрольных нормативов, участие в

					соревнованиях
ИТОГО:		462	51	411	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с ХРОО ФСО**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем ХРОО ФСО	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Современное состояние спортивного ориентирования

Теория: Характеристика современного состояния ориентирования.

Практика: Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Международная федерация спортивного ориентирования.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании

Теория: Техника безопасности при прохождении дистанции в летний и зимний период.

Практика: Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Знакомство с современным оборудованием в спортивном ориентировании.

Раздел 3. Строение и функции организма

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Практика: Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Методы самоконтроля физического состояния и здоровья. Спортсмены и стресс.

Раздел 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования к участникам. Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

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

Раздел 5. Туристская подготовка

Теория: Виды спортивных соревнований по туризму. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практика: Личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Теория: Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков.

Практика: Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Раздел 8. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

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

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

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

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

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

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

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

Раздел 9. Психологическая подготовка

Теория: Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Практика: Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Упражнения на развитие качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

Раздел 10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования

Теория: Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах города, края).

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся узнает:

- особенности различных видов соревнований по спортивному ориентированию;
- контрольные нормативы;
- особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях;
- зоны интенсивности тренировочных нагрузок;
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом;
- технику безопасности при прохождении дистанции в летний и зимний период.

Обучающийся научится:

- выбирать путь движения на дистанции с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Личностные:

- знает и правильно применяет методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- умеет регулировать стрессовое состояние;
- совершенствует психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Обзор развития ориентирования	8	4	4	Тестирование
2	Планирование спортивной тренировки	8	4	4	зачёт
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	16	8	8	зачёт
4	Общая физическая подготовка	96	4	92	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5	Специальная физическая подготовка	118	2	116	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
6	Техническая подготовка	64	4	60	зачёт
7	Тактическая подготовка	76	6	70	зачёт
8	Психологическая подготовка	14	2	12	тестирование
9	Туристская подготовка	16	6	10	зачёт
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	46	0	46	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
ИТОГО:		462	40	422	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с ХРОО ФСО**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем ХРОО ФСО	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях. Обзор развития ориентирования
Теория: Правила поведения и техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Перспективы развития ориентирования.

Практика: Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Разрешение нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

Раздел 2. Планирование спортивной тренировки

Теория: Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практика: Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

Раздел 3. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьёвка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачёт результатов, обязанности коллегии судей.

Практика: Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию среди учащихся объединения.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

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

Практика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на растяжку. Техника бега по прямой, виражу, бег по луку, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

Раздел 6. Техническая подготовка

Теория: Техника кроссового бега по сильнопересечённой местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практика: Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты.

Бег на отдельных участках трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Теория: Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практика: Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидирование в группе, индивидуальный бег с отставанием лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

Раздел 8. Психологическая подготовка

Теория: Объективные и субъективные психологические трудности. Способы их преодоления.

Практика: Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям, управление психическим состоянием в условиях соревнований. Послесоревновательная психологическая подготовка.

Раздел 9. Туристская подготовка

Теория: Виды спортивных соревнований по туризму. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практика: Личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Раздел 10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах города, края, России).

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся узнает:

- принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки;
- основные формы документов спортивной тренировки;
- основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования тренировок;
- о роли и значении специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков

Обучающийся научится:

- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
- ориентироваться на маркированной трассе;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Личностные:

- выполняет действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- выполняет действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- умеет регулировать психические состояния;
- адекватно реагирует на дистанции на соперников;
- выполняет приемы самооценки поступков и действий;

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Количественные результаты освоения программы

- участие не менее 50% учащихся в спортивных мероприятиях краевого, всероссийского уровней;

- по итогам 1 года обучения: включение не менее 50 % учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 30%;

- по итогам 2 года обучения: включение не менее 70 % учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 50%, участие в категорийных походах по видам туризма (пешеходные, водные) – не менее 80%;

- по итогам 3 года обучения: включение не менее 80 % учащихся в число победителей и призёров массовых мероприятий, муниципального и регионального уровня; выполнение нормативов 1 разряда и КМС – не менее 70%, участие в категорийных походах по видам туризма (пешеходные, водные) – 100%.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график общий

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2021 г.	12.07. 2022 г.	42	126	462	4 раза в нед. по 2-3 часа
2 год обучения	01.09. 2022 г.	12.07. 2023 г.	42	126	462	4 раза в нед. по 2-3 часа
3 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	126	462	4 раза в нед. по 2-3 часа

Календарный учебный график третьего года обучения 2023-2024 г.

Педагог дополнительного образования Иванова Людмила Алексеевна

	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
сентябрь		Соблюдение техники безопасности на занятиях. История возникновения спортивного ориентирования Строение и функции организма человека СФП	Теория	3	тестирование
		Техника безопасности. Правила поведения на тренировке. СФП	Теория Практика	3	Опрос тестирование
		Масштаб условные знаки.	Теория	3	опрос
		Изображение рельефа. Выбор варианта движения.	Теория	2	опрос
		СФП. Развитие выносливости	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП, кроссовая подготовка.		3	
		Прикладное значение ориентирования	Теория	3	зачёт
		Строение и функции организма человека	Практика	2	тестирование
		Прикладное значение ориентирования	Практика	3	зачёт
		Правила соревнований. Права и обязанности спортсменов.	Теория	3	тестирование
		ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика Азимут. Движение по направлению	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования в заданном направлении	Практика	3	Протокол результатов
		ОФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Развитие гибкости	Практика	2	
	Соревнования в заданном направлении	Практика	3	Протокол результатов	
октябрь		Силовые упражнения.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ТТП. Техника бега по различному грунту. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования в заданном направлении	Практика	3	Протокол результатов
		СФП. Кроссовая подготовка. Развитие силы рук	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Туристическое снаряжение. Виды костров.	Теория	3	Опрос
		Соревнования Дистанция по выбору	практика	2	Протокол результатов
		Туристская подготовка	Теория	3	Опрос
		Строение и функции организма человека	практика	3	тестирование
		Правила соревнований по спортивному ориентированию	Теория	2	Опрос
		СФП. Развитие общей выносливости.	практика	3	Наблюдение-

				хронометраж
	ОФП. Кроссовая подготовка. Укрепление мышц ног	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП. Компас. Движение по направлению.	Теория	2	Хронометраж-наблюдение
	ОФП. Кроссовая подготовка. Имитационные упражнения	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Контрольная дистанция	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	ТТП. Условные знаки.	Теория	2	Опрос
	ОФП. Развитие силовой выносливости	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП Спортивная карта. Масштаб.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Кроссовая подготовка с имитацией л/ходов	практика	3	Наблюдение-хронометраж
ноябрь	СФП. Развитие общей выносливости	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Прохождение дистанции на маркированной трассе	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие координационных способностей	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП Спортивная карта. Масштаб.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие общей выносливости.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Строение и функции организма человека	теория	2	Опрос
	ОФП, кроссовая подготовка.	практика	3	Тестирование
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног		3	Наблюдение-хронометраж
	Правила соревнований по спортивному ориентированию	практика	3	Опрос
	Контрольная тренировка. Нормативы	практика	2	Наблюдение-хронометраж-тестирование
	Рельеф. Формы и элементы рельефа.	Теория	3	опрос
	СФП. Развитие общей выносливости. Имитация л/ходов	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП. Техника лыжных ходов ОФП. Развитие силы мышц ног.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц рук	Практика	2	Наблюдение-хронометраж

		СФП. Техника одновременного двушажного конькового хода	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц спины	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
декабрь		ТТП определение расстояния.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Техника одновременного двушажного конькового хода	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Техника одновременного одношажного конькового хода	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования классическая дистанция в заданном направлении.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
		СФП ТТП. Выбор варианта с учетом градации лыжней.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Туристская подготовка	Практика	3	наблюдение
		ОФП, кроссовая подготовка.		2	
		Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практика	3	опрос
		Правила соревнований по спортивному ориентированию	Теория	3	опрос
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц рук	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Техника одновременного двушажного конькового хода	практика	2	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Развитие гибкости и координации. ТТП. УЗ чтение карты.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Этапы развития ориентирования. Физиологические основы спортивной тренировки.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования на маркированной трассе.	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	январь		ОФП. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.	практика	2
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования на классической дистанции в ЗН.	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол

				результатов
	СФП. Техника одновременного одношажного конькового хода	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП Спортивная карта. Масштаб.	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Техника преодоления подъемов разной крутизны	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОТТП. Выбор пути с учетом количества поворотов (густая сетка)	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног		3	
	ОФП, кроссовая подготовка.		2	
	Правила соревнований по спортивному ориентированию		3	
	ОФП. Силовая подготовка.		3	
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Техника одновременного двушажного конькового хода.	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Правила соревнований. Права и обязанности спортсменов.	Теория	3	опрос
февраль	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования на маркированной трассе.	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц рук. ТТП чтение карты.	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования в заданном направлении	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	СФП. Техника одновременного одношажного конькового хода	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Туристская подготовка	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП, кроссовая подготовка.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Туристская подготовка	практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования в ЗН на классической дистанции	практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие выносливости.	практика	3	Наблюдение-

		ТТП. Особенности выбора варианта.			хронометраж
		ОФП. Развитие гибкости, равновесия. Спортивная игра	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Развитие ловкости, специальной силовой	практика	2	Наблюдение-хронометраж
		Контрольная дистанция на маркированной трассе	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног. Топографическая подготовка	практика	3	Наблюдение-хронометраж
март		ОФП. Кросс-поход.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Кросс-поход. ТТП. Сличение ориентиров с картой.	практика	2	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Развитие выносливости.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Развитие выносливости.	практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Контрольное прохождение тренировочной дистанции в ЗН.	практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
		ОФП. Развитие ловкости. Спортивная игра	практика	2	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	Практика	3	Наблюдение
		СФП. Развитие выносливости.	Практика	3	Наблюдение
		ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение
		ОФП. Лыжная подготовка. Развитие силы мышц ног	Практика	2	Наблюдение
		СФП. Развитие выносливости.	Практика	3	Наблюдение
		ОФП. Кроссовая подготовка	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Кросс. Развитие общей выносливости СФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		ОФП. Кроссовая подготовка.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		СФП. Кроссовый бег. Спортивные игры.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Кросс. Гимнастические упражнения.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Топографическая подготовка. Карта Масштаб. Изображение растительности ОФП	Теория	3	Наблюдение-хронометраж	
апрель		СФП. Спортивные игры. Беговые упражнения.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж

	Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Подвижные игры на природе.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Кроссовый бег. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования классической дистанции в 3Н	Практика	2	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	СФП. Кроссовый бег. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования по выбору	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие выносливости.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Спортивные игры. Беговые упражнения.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ТТП. Особенности ТТ решений в начале дистанции	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	СФП. Спортивные игры.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Кроссовая подготовка СФП .Подвижные игры на природе.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Топографическая подготовка. Виды рельефа ОФП	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
май	СФП. Кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования дистанция по выбору	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП. Кроссовая подготовка	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Практика	2	Наблюдение-хронометраж
	ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие выносливости.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
		Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Развитие выносливости.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
		Соревнования в заданном направлении.	Практика	3

	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
июнь	Соревнования в заданном направлении.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	СФП. Развитие выносливости.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	СФП. Развитие выносливости.	Практика	2	Наблюдение-хронометраж
	СФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение-хронометраж
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-хронометраж-протокол результатов
	Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение-

					хронометраж- протокол результатов
ИЮЛЬ		Соревнования в заданном направлении.	Практика	2	Наблюдение- хронометраж- протокол результатов
		Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение- хронометраж- протокол результатов
		Соревнования в заданном направлении.	Практика	3	Наблюдение- хронометраж- протокол результатов
		СФП. Развитие выносливости.	Практика	2	Наблюдение- хронометраж
		СФП. Спортивные игры	Практика	3	Наблюдение- хронометраж
		ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение- хронометраж
		ОФП, кроссовая подготовка.	Практика	3	Наблюдение- хронометраж

2.2. Условия реализации программы

Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификацию не ниже I – II взрослого разряда по спортивному туризму или квалификацию инструктора детско-юношеского туризма или инструктора туризма.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебное помещение
2. Спортивный зал
3. Учебно-тренировочные полигоны
4. Карты топографические учебные
5. Карты спортивные
6. Плакаты с условными знаками спортивных карт
7. Контрольные пункты и средства отметки: чипы, компостеры, призмы
8. Разметка для маркировки трасс различных цветов
9. Компас жидкостный для ориентирования (на группу)
10. Секундомер
11. Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палки) на группу

Технические средства обучения:

1. Компьютер
2. Фотокамера цифровая
3. Видеокамера

4. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки,

5. Планшеты на группу

Информационное обеспечение:

1. Сайт Федерации спортивного ориентирования России www.rufso.ru/

2. Сайт Федерации спортивного ориентирования Хабаровского края www.orientdv.ru/

3. Сайт ФЦДЮТиК <http://turcentrf.ru/>

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь, май);

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки;

- тесты;

- рейтинговая таблица достижений учащегося;

- протоколы соревнований;

- портфолио.

№	Раздел, темы	Формы аттестации/контроля
1 год обучения		
1	Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования.	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт

9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
2 год обучения		
1	Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
3 год обучения		
1	Техника безопасности на занятиях. Обзор развития ориентирования	Тестирование
2	Планирование спортивной тренировки	зачёт
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	зачёт
4	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
6	Техническая подготовка	зачёт
7	Тактическая подготовка	зачёт
8	Психологическая подготовка	тестирование
9	Туристская подготовка	зачёт
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Формы представления результатов:

- разрядные книжки;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований.

2.4. Оценочные материалы (Приложение 1)

Контрольные задания , упражнения , тесты для оценки знаний по разделам программы – 3 уровень (продвинутый)

1	Тесты по разделам «Техника безопасности», «История развития, современное состояние спортивного ориентирования»
2	Тесты по разделу «Правила соревнований по спортивному ориентированию»
3	Контрольные нормативы по общей физической подготовке (по возрастным группам)
	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (по возрастным группам)
4	Контрольные задания по разделам «Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика»
5	Тесты по разделу «Психологическая подготовка спортсмена»

2.5. Методические материалы

№	Методическая продукция	Вид
1	Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С., 1980г.	Учебное пособие
2	Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. Тыкул В.И, 1990г.	Учебное пособие
3	Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Митяков А.Я., 1994г.	Учебное пособие
4	Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.М. Бостанджогло, 2015.	Методический материал
5	Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий, соревнований, походов и экскурсий. Рябых И.А., 2015г.	Методический материал
6	Методические рекомендации «Эллипс как технический приём в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах». Леонтьук Т.Н., 2016г.	Методический материал
7	Методические рекомендации «Ориентирование на местности». П.А. Щёголева, 2013г.	Методический материал
8	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2017 год).	Методический материал
9	Методические рекомендации «Организация и проведение соревнований по ориентированию «Спортивный лабиринт» на школьной площадке. Т.Н. Леонтьук, 2014г.	Методический материал
10	Методические рекомендации «Ориентирование по	Методический

	«белой карте» и компасу. А.Я. Савега, 2017г.	материал
11	Упражнения и задания по разделам программы.	Дид. материал
12	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Дидактический материал
13	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, на равновесие; упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения с малым мячом, упражнения сидя и лёжа на полу.	Дидактический материал
14	Подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);	Дидактический материал
15	Игры – эстафеты: игры с малым мячом, игры со скакалкой, игры с предметами, командные игры, игры в парах, в тройках.	Дидактический материал
16	Сборник контрольных тестов «Спортивное ориентирование»	Дидактический материал

2.6. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	День знаний	09.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	09.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	09.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	10.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко Всероссийскому дню отца»	10.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности	10.2023

	для учащихся»	
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	11.2023
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	11.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	11.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	12.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	12.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	12.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	12.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	12.2023
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	02.2024
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	02.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	03.2024

российских традиционных ценностей		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	03.2024
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»	05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	05.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Дню защиты детей (1 июня)	06.2024
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	06.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню России	06.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти начала Великой отечественной войны. Минута молчания. (22.06.1941)	06.2024

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика -М. ФиС, 1985.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь

юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.

3. Митяков А.Я. Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Хабаровск: КЦДЮТиЭ, 1994.

4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.

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

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.

7. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»: ФИС, 2005.

8. Тыкул В.И Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. -М: Просвящение, 1990.

9. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403).

Литература для учащихся:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.

2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.

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

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.

5. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости».: ФИС, 2005.

6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	http://www.tmmoscow.ru/
5.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
6.	Альманах «Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru