

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

«31» 05 2024 г.

Утверждаю

Президент
ХРОО ФСО

А.Я. Митяков

«30» 08 2024 г.

Утверждаю

Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ

М.В. Кацупий

«30» 08 2024 г.

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

«Ориентирование на местности»
(сетевая)

Уровень освоения: базовый

Возраст учащихся: 9 -14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Савега Александр Яковлевич,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск,
2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ** (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-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. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН **1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

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

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № **882/391** «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

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

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Ориентирование на местности**» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как содержание учебного материала предполагает изучение учащимися базовых принципов спортивного ориентирования, достижение спортивных результатов в активных формах: тренировочных занятий на местности, соревнованиях.

Программа одноуровневого типа, базового уровня освоения ориентирована на закрепление и совершенствование базовых 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 базовых навыков техники и тактики преодоления дистанций различной степени сложности, уверенного передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение опыта инструкторской и судейской практики через активные формы занятий: тренировки, 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.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что ориентирование на местности сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств. В процессе занятий развивается познавательная активность, воспитываются волевые качества, чувство коллективизма, инициатива и самостоятельность.

Большее количество часов в программе отведено на практику, где учащиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в лесные массивы, лесопарки города Хабаровска, Хабаровского края, соревнований внутри детского объединения, городских, краевых, Зональных и Всероссийских.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (9–14 лет).

В этом возрасте у подростков отмечается равномерное, стабильное развитие организма, способность выдерживать определённые нагрузки. У учащихся сформирована координация, они уже могут осваивать более сложные движения, перенимаемые путём копирования. Хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Происходят большие изменения, связанные с переходным возрастом: быстрый физический рост, нарушает гармоничное развитие органов; неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Спортивную подготовленность на этом этапе развития необходимо направлять на общее развитие функций организма.

В данном возрасте очень хорошо усваивается технико-тактическая подготовка. Уровень подготовки растёт на базе последовательной, углубленной физической, технической, тактической подготовки. Должное внимание необходимо уделить в освоении специализированных действий. Наиболее интенсивны в этом возрасте рост силовых показателей, выносливости, двигательной координации. В связи с этим основным направлением в области физической подготовки является повышение уровня силы и выносливости.

Желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Допускается прием новых

учащихся, не занимавшихся по программе базового уровня, но успешно сдавших контрольные нормативы, имеющих опыт участия в соревнованиях.

Форма обучения по ДООП: очная, сетевая

Срок освоения программы – 2 года

Количество учащихся в группе 1-го года обучения – 12 чел.

Количество учащихся в группе 2-го года обучения – 12 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	3 часа	3	9 ч	40	360 ч
2 год обучения	3 часа	3	9 ч	40	360 ч
Итого					720 ч

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая. Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой и работой в парах. При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Формы организации занятий: лекция, семинар, беседа, тренинг, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Самореализация обучающихся в области физической культуры и здоровья, посредством совершенствования специализированных навыков по спортивному ориентированию.

Задачи:

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность;
- расширить соревновательный опыт;
- научить приемам самоподготовки и самонастроя к соревнованиям;
- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся.
- способствовать профилактике школьной неуспешности.

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение.	2	1	1	Опрос,

					Наблюдение
2	Гигиена спортивной тренировки	4	2	2	Опрос
3	Топографическая подготовка	26	9	17	Тестирование
4.	Снаряжение ориентировщика	8	4		Опрос, Тестирование
5	Правила соревнований	6	2	4	Тестирование, Зачёт
6.	Тактическая подготовка	16	4	12	Тестирование, Зачёт
7	Техническая подготовка	41	9	32	Тестирование, Зачёт
8	Психологическая подготовка	7	5	2	Опрос, Зачёт
9.	Морально-волевая подготовка	10	2	8	Опрос, Зачёт
10	Общая физическая подготовка	48	2	46	Опрос, Зачёт
11	Специальная физическая подготовка	40		40	
12	Лыжная подготовка	38	2	36	Опрос, Зачёт
13	Кроссовая подготовка	57	2	55	Опрос, Зачёт
14	Игровая подготовка	29	2	27	Опрос, Зачёт
15	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах	22	2	22	Протокол
16	Аттестация. Контрольные нормативы	8		8	Зачёт
Итого:		360	48	312	

**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 учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение.

Теория: Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Анализ соревновательного периода. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Раздел 2. Гигиена спортивной тренировки

Теория: Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных ориентировщиков. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Обучение методам самоконтроля за состоянием здоровья при систематических занятиях спортом (самочувствие, сон, аппетит, настроение, пульс, работоспособность и общее состояние.).

Раздел 3 Топографическая подготовка

Теория: Ориентирование на местности. Техника чтения в ориентировании. Местность и ее классификация. Рельеф местности. Классификация ориентиров. Горизонталы. Карта в спортивном ориентировании. Спортивные карты. Условные знаки. Градация растительности.

Практика: Чтение условных знаков, рельефа и спортивных карт. Составление плана-схемы своего района в заданном масштабе. Определение крутизны склона и его высоты. Градация цветов карты.

Раздел 4. Снаряжение ориентировщика

Теория: Одежда и обувь ориентировщика. Особенности одежды и обуви ориентировщика при различных погодных условиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Компас, планшет, карточка участника.

Раздел 5. Правила соревнований

Теория: Положение о соревнованиях. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Знакомство со структурой и положением о соревнованиях.

Основные требования к соревнованиям. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Практика: Разбор правил соревнований, участники соревнований, права и обязанности участников соревнований, допуск к соревнованиям, спортивное поведение. Результаты и места.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия спортсмена и команды в эстафете. Тактические действия спортсмена: действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП).

Практика: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта).

Раздел 7. Техническая подготовка

Теория: Техника работы с картой на местности. Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Азимутальный ход. Работа с картой, компасом. Отметка КП (контрольных пунктов). Техника ориентирования при прохождении дистанций заданного направления. Техника ориентирования при прохождении дистанций маркированной трассы.

Практика: Техника бега. Специфические особенности бега в лесу. Техника лыжных шагов. Имитация лыжных ходов в бесснежное время года. Специальные упражнения, направленные на развитие техники бега и лыжных ходов. Отработка техники грубого ориентирования с тормозными ориентирами.

Раздел 8. Психологическая подготовка

Теория: Психологический настрой ориентировщика. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на дистанции.

Практика: Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена. Разминка перед стартом. Моделирование непредвиденных ситуаций на учебной дистанции. Основные сбивающие факторы на соревнованиях.

Раздел 9. Морально-волевая подготовка

Теория: Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в

связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности, методы и средства развития волевых качеств, объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе, утомление, влияние утомления на качество ориентирования.

Практика: Воспитание волевых качеств юных ориентировщиков. Воспитание воли и регулирование эмоций. Предстартовая готовность: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Раздел 10. Общая физическая подготовка

Теория: Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

Практика. Отработка навыков ОФП - общеразвивающих упражнений. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости. 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. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек-игра скоростей, развитие специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику.

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 (набивными мячами, амортизаторами).

Раздел 12. Лыжная подготовка

Теория: Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Техника лыжных ходов. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение в подъем «ёлочкой» и «полу-ёлочкой». Техника спуска.

Практика: Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочного круга с применением лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Горнолыжная техника при прохождении спусков, поворотов и торможение «плугом». Коньковый одношажный и двушажный ход. Техника преодоления подъёмов коньковым ходом.

Раздел 13. Кроссовая подготовка

Теория: Совершенствование техники бега ориентировщика. Техника бега. Техника кроссового бега. Специфика бега по лесу, по пересеченной местности.

Практика: Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Кроссовый бег по пересеченной местности. Бег со спусков. Бег в подъем – «змейкой».

Раздел 14. Игровая подготовка

Теория: Подвижные и спортивные игры. Игры на местности с элементами ориентирования. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.

Практика: Игры и упражнения на совершенствование физической подготовленности ориентировщика. Игры с элементами спортивного ориентирования.

Раздел 15. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Теория: Общие положения о соревнованиях. Условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности. Виды соревнований. Соревнования по памяти. Учебные соревнования по белой карте, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты, в форме учебных соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах согласно календарному плану.

Раздел 16. Аттестация. Контрольные нормативы

Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, туризму, лыжным гонкам в соответствии с календарным планом. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:

Предметные:

- будут знать особенности различных видов соревнований по спортивному ориентированию
- научатся выбирать путь движения на дистанции с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- будут уметь выполнять приемы ориентирования
- научатся пользоваться предстартовой информацией.

Метапредметные:

- смогут успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- научатся адекватно воспринимать и выполнять учебную задачу
- научатся взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности
- будут легко принимать соответствующие социальные роли.

Личностные:

- будут знать и правильно применять методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- будут совершенствовать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

-

Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение.	2	1	1	Опрос, Наблюдение
2	Гигиена спортивной тренировки	3	1	2	Опрос
3	Топографическая подготовка	24	8	16	Тестирование
4	Снаряжение ориентировщика	4	4		Опрос
5	Правила соревнований	6	2	4	Тестирование
6	Тактическая подготовка	16	4	12	Тестирование, Зачёт
7	Техническая подготовка	34	4	30	Тестирование, Зачёт
8	Психологическая подготовка	14	10	4	Опрос, Зачёт
9	Морально-волевая подготовка	10	2	8	Опрос, Зачёт
10	Общая физическая подготовка	47	2	45	Опрос, Зачёт
11	Специальная физическая подготовка	40		40	Опрос, Зачёт
12	Лыжная подготовка	38	2	36	Опрос, Зачёт
13	Кроссовая подготовка	60	2	58	Опрос, Зачёт
14	Игровая подготовка	28	2	26	Опрос, Зачёт
15	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях	26	2	24	Протокол
16	Контрольные нормативы	8		8	Зачёт
Итого:		360	46	314	

**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 учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение.

Теория: Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения. Соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному ориентированию.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Анализ соревновательного периода. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Раздел 2. Гигиена спортивной тренировки

Теория: Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Режим дня. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к спортивной форме. Общая гигиеническая характеристика соревнований, тренировок. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика: Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Составление медицинской аптечки.

Раздел 3. Топографическая подготовка

Теория: Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его

изображение на картах. Классификация ориентиров. Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности.

Практика: Измерение расстояний на карте и на местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Измерение расстояния парами шагов.

Раздел 4. Снаряжение в спортивном ориентировании

Теория: Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Классификация лыжных парафинов. Правила установки лыжных креплений, разных систем.

Раздел 5. Правила соревнований в спортивном ориентировании

Теория: Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Знакомство со структурой и положением о соревновании.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование

Практика: Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Основные положения. Участники соревнований. Разрядные требования. Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия спортсмена: действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера.

Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований. Сбор информации о предстоящем соревновании.

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Понятие о тактическом плане.

Практика: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече с соперником. Моделирование и разбор ситуаций. Расклад сил на соревновательной дистанции.

Раздел 7. Техническая подготовка

Теория: Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Практика: Азимутальный ход. Работа с картой, компасом. Отметка КП (контрольных пунктов). Техника ориентирования при прохождении дистанций заданного направления. Техника ориентирования при прохождении дистанций маркированной трассы.

Раздел 8. Психологическая подготовка

Теория: Психологический настрой ориентировщика. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на дистанции.

Практика: Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена. Моделирование непредвиденных ситуаций на учебной дистанции. Психологическая самоподготовка к старту.

Раздел 9. Морально-волевая подготовка

Теория: Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности, методы и средства развития волевых качеств, объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе, утомление, влияние утомления на качество ориентирования.

Практика: Воспитание воли и регулирование эмоций. Постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких). Умение контролировать свои действия, поведение, вести учёт проделанной работы. Выполнение самостоятельных волевых решений.

Раздел 10. Общая физическая подготовка

Теория: Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Отработка навыков ОФП - общеразвивающих упражнений. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями

Раздел 11. Специальная физическая подготовка

Практика: 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. Комплексы специальных упражнений на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 12. Лыжная подготовка

Теория: Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Техника конькового и классического лыжного хода. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение в подъем «ёлочкой» и «полуёлочкой». Техника спуска.

Практика: Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочного круга с применением лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами,

руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Раздел 13. Кроссовая подготовка

Теория: Техника бега. Техника кроссового бега. Специфика бега по лесу, по пересеченной местности, в подъём и со спусков.

Практика. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Кроссовый бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору и со спусков.

Раздел 14. Игровая подготовка

Теория: Подвижные и спортивные игры. Игры на местности с элементами ориентирования. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры с элементами ориентирования.

Практика. Игры и упражнения на совершенствование физической подготовленности ориентировщика. Игры с элементами спортивного ориентирования.

Раздел 15. Участие в соревнованиях

Теория: Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности Учебные соревнования по белой карте, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты, в форме учебных соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных согласно календарному плану. К участию в мероприятиях приглашаются обучающиеся, которые успешно сдают теоретический материал и нормативы.

Раздел 16. Контрольные нормативы. Итоговый контроль.

Практика: Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с календарным планом. Итоговый контроль учащихся.

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Предметные:

- будут знать особенности различных видов соревнований по спортивному ориентированию
- научатся выбирать путь движения на дистанции с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- будут уметь выполнять приемы ориентирования
- научатся пользоваться предстартовой информацией.

Метапредметные:

- смогут успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- научатся адекватно воспринимать и выполнять учебную задачу
- научатся взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности
- будут легко принимать соответствующие социальные роли.

Личностные:

- будут знать и правильно применять методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- будут совершенствовать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Количественный результат по завершению образовательной программы:

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 80 % учащихся;
- участие не менее 80% учащихся в спортивных мероприятиях городского и краевого уровня;
- иметь не менее 10% учащихся в числе победителей и призёров городских и краевых мероприятий;
- иметь по итогам 1 года обучения: III-ю разряд (80% обучающихся).
- иметь по итогам 2 года обучения: III-ю разряд (40% обучающихся), II-ю разряд (30% обучающихся), I-ю разряд (20% обучающихся), III разряд (10% обучающихся).

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	02.09.2024 г.	30.06.2025 г.	40	120	360	3 раза в нед. по 3 часа
	20.08.2025 г.	31.08.2025 г.				
2 год обучения	01.09.2025 г.	30.06.2026 г.	40	120	360	3 раза в нед. по 3 часа
	20.08.2026 г.	31.08.2026 г.				

2.2. Условия реализации программы

Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел высшее педагогическое образование и успешный опыт участия и подготовки детей в соревнованиях по спортивному ориентированию.

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. Планшетки 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	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5	Специальная физическая подготовка	Зачёт
6	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
7	Инструкторская и судейская практика	Зачёт
8	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	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5	Специальная физическая подготовка	Зачёт
6	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
7	Инструкторская и судейская практика	Зачёт
8	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.

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»

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 «белой карте» и компасу. А.Я. Савега, 2017г.	Методический 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

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

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

	грамотности для учащихся»	
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	ноябрь
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	ноябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	ноябрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	декабрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	декабрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	декабрь
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	декабрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	декабрь
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-	февраль

	фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	февраль
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	февраль
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	февраль
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	март
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	март
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	март
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»»	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»»	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	май
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Дню защиты детей (1 июня)	июнь

Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	июнь
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню России	июнь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти начала Великой Отечественной войны. Минута молчания. (22.06.1941)	июнь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	июль-август
Патриотическое воспитание	Беседа, посвященная Дню Государственного флага Российской Федерации (22 августа)	июль-август

Участие обучающихся в мероприятиях

Наименование мероприятия	Сроки проведения
Участие во всероссийских соревнованиях «Амурская многодневка»	2025, 2026 гг.
Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение обучения

2.7. Список литературы

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.

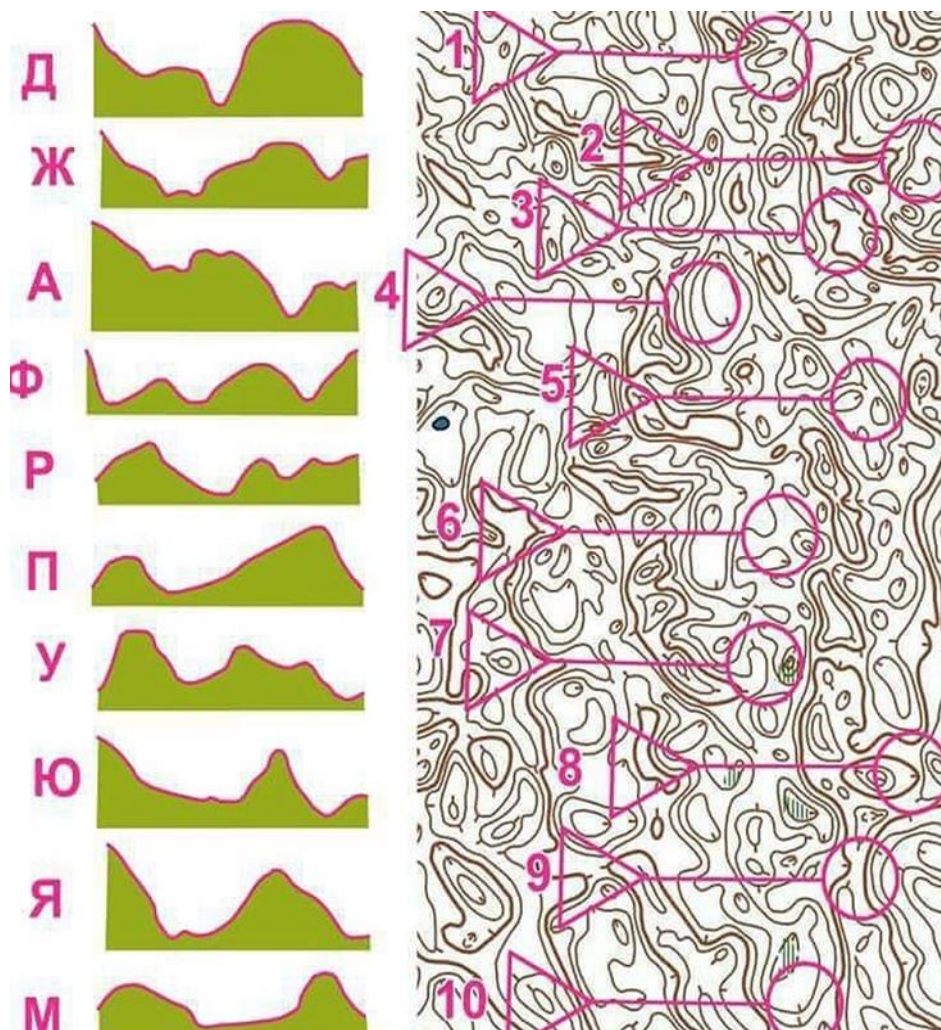
6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Электронные образовательные ресурсы

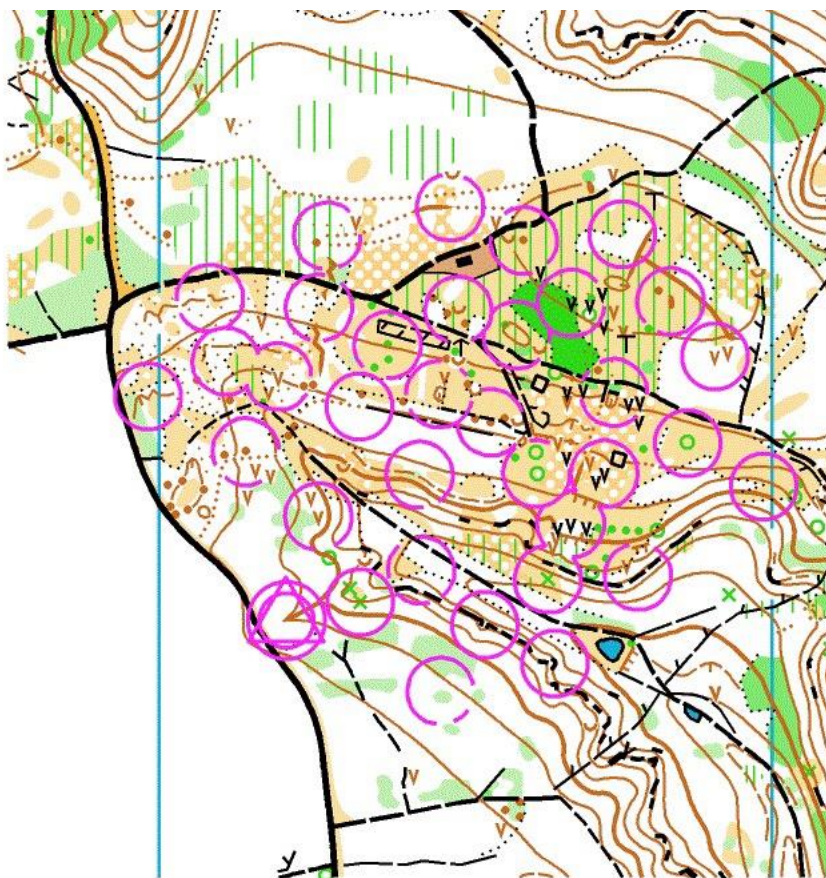
№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
2.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
3.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
4.	Альманах «Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru
5.	Федерация спортивного ориентирования Хабаровского края	http://orientdv.ru/

1. Тесты по теме рельеф местности.

Какой контрольный пункт выше?



2. Тест по теме легенды контрольных пунктов



		1,5 km		70 m	
▷		∧		✓	
1	31	↘	⊗		
2	32		⊗		○
3	33		⊗		
4	34		≡	3	⊥
5	35	↘	•	1	○
6	36	←	∇	1,5	
7	37	↓	∧	☼	
8	38		⊖	10x4	
9	39		⊗		┌
10	40	↓	∇	1	
11	41	→	∇		◀
12	42		∪		⊖
		210 m			