

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Мурманской области
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 03.05.24 № 21

Председатель  О.А. Бережняя

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»
от 03.05.2024 № 647

Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 11 – 17 лет

Составители:

Марудо Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Марудо Ольга Павловна,
методист

Пояснительная записка

Область применения программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Одной из задач Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» является «... (п.1.7.) реализация комплекса мер, направленных на повышение доступности для детей программ базового («непрофессионального») уровня в сфере культуры, искусства, спорта и здорового образа жизни, что позволит увеличить спектр предлагаемых к реализации образовательных программ, направленных на всестороннее развитие ребенка...».

В нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Это объясняется тем, что спортивное ориентирование направлено на совершенствование умственного и физического развития, познание и понимание природы, укрепление здоровья учащихся, подготовку учащихся к несению военной службы и защите Отечества.

Занятия по программе «Спортивное ориентирование» позволяют обучать детей ориентироваться на местности. В процессе занятий учащиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках природоведения, географии, физики, математики, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности. Спортивное ориентирование помогает школьнику выработать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Соревнуясь на «лесных стадионах», путешествуя по карте во время соревнований, по Мурманской области и стране, ребенок постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя, родной край.

Цель программы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития обучающихся средствами спортивного ориентирования.

Задачи программы:

Первый год обучения:

обучающие:

познакомить обучающихся:

- со спортивным ориентированием, как видом спорта;
- с требованиями Правил соревнований по спортивному ориентированию, с видами ориентирования;
- с топографическими и спортивными картами;
- со специальным снаряжением ориентировщика;
- с содержанием и задачами периодов и этапов годичного цикла тренировок;

- с особенностями кроссового бега,
- с методами ведения дневника тренировок и соревнований.

развивающие:

способствовать:

- повышению уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствованию технической и тактической подготовки;
- пониманию спортивной карты;

Развивать:

- навыки пользования компасом и картой;
- специальные физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, прыгучесть, гибкость;
- функциональные возможности организма, обеспечивающие выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов.

воспитательные:

- воспитывать экологическую культуру;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечивать необходимый уровень специальной психологической подготовленности к соревнованиям.

Второй год обучения:

обучающие:

- познакомить обучающихся с историей, современным состоянием и перспективами развития ориентирования;
- познакомить обучающихся с обязанностями и правами судей соревнований, видами зачетов, обязанностями начальника дистанции и его помощников;
- познакомить с основными принципами планирования дистанций.
- научить тактическим действиям эстафетного ориентирования, на финише, старте, в необычных ситуациях, на маркированной трассе;
- расширить практический опыт, необходимый для эффективной соревновательной деятельности.

развивающие:

способствовать:

- развитию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- совершенствованию техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- накоплению соревновательного опыта;
- повышению уровня интеллектуальных возможностей.

воспитательные:

- воспитывать необходимые спортсмену-ориентировщику моральные и волевые качества;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств обучающихся.

Третий год обучения:

обучающие:

познакомить обучающихся:

- с ролью спортивного ориентирования в подготовке к прохождению военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации;

расширить представления обучающихся:

- об условных знаках спортивных карт;
- о составе судейской коллегии, обязанностях судей;
- об основной документации соревнований.

развивающие:

способствовать развитию:

- уровня общефизической подготовки;
- специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления;

- физических и специальных качеств спортсмена-ориентировщика.

воспитательные:

- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни;
- воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать высокие волевые и морально-этические качества;
- воспитывать спортивную этику, дисциплинированность, преданность своему коллективу.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 11-17 лет.

Количество учащихся:

1 год обучения — не менее 7 человек, не более 15 человек;

2 год обучения - не менее 7 человек, не более 15 человек;

3 год обучения – не менее 7 человек, не более 15 человек.

Форма реализации программы – очная.

Срок освоения программы – 3 года.

Учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель, с общим объемом нагрузки 216 часов в год, в среднем по 6 часов в неделю.

Формы организации занятий – групповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Виды учебных занятий – теоретические и практические занятия в аудитории, практические занятия на местности, спортивные игры на местности с элементами ориентирования, участие в соревнованиях туристско-краеведческой направленности.

Ожидаемые результаты
Первый год обучения

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к самообразованию и личностному самоопределению;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- развитие эмоционального отношения к природе.

Метапредметные результаты:

- усвоение способов деятельности, применяемых учащимися, как в рамках образовательного процесса, так и при решении жизненных ситуаций;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов.

Предметные:

По окончании первого года, учащиеся будут знать:

- компас и его устройство;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать контрольное время;
- передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;

- выбирать оптимальный путь движения;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, правильный и здоровый режим питания;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию.

Второй год обучения

Личностные результаты:

- знание правил закаливания организма;
- уважительное отношение к истории, культуре, национальным традициям и образу жизни народов родного края;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности;
- эмоционально-ценностное отношение к природе.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, устанавливать аналогии, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- владение умением создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать свою точку зрения по поводу изучаемого или излагаемого учащимся исторического материала, соблюдать правила безопасности в городской и природной среде.

Предметные:

По окончании второго года, обучающиеся будут знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- технику лыжных ходов;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях.

Учащиеся будут уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- правильно пользоваться компасом, ориентироваться по карте;
- определять расстояние по карте;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход;

- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Третий год обучения

Личностные результаты:

Умение:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения поставленных задач (соревнования и пр.);
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

По окончании третьего года, обучающиеся будут знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- правила работы судейских бригад.

Учащиеся будут уметь:

- определять расстояние по карте;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход;
- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП.

Формы итоговой аттестации:

Формы диагностики результатов обучения: тестирование на знание правил по спортивному ориентированию, опросы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования, выполнение разрядных требований (в соответствии с годом обучения и возрастом).

Формы демонстрации результатов: открытое занятие, участие в соревнованиях.

Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
–	Вводное занятие	1	1	-	
–	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	Входная диагностика
–	Гигиена спортивной тренировки	2	1	1	Опрос
–	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	4	-	4	Опрос
–	Топографическая подготовка ориентировщика	6	2	4	Тестирование
–	Условные знаки спортивных карт	10	2	8	Тестирование
–	Рельеф местности и его изображение на карте	16	2	14	Тестирование
–	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Подготовка снаряжения к занятиям
–	Техническая подготовка ориентировщика	32	2	30	Участие в соревнованиях
–	Тактическая подготовка ориентировщика	18	2	16	Участие в соревнованиях
–	Морально – волевая подготовка ориентировщика	4	2	2	Опрос
–	Общая и специальная физическая подготовка	74	2	72	Участие в соревнованиях
–	Правила соревнований	5	2	3	Тестирование
–	Игры и упражнения с картами	18	-	18	Закрепление пройденного материала
–	Учебные соревнования	20	-	20	Результат
–	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
ИТОГО		216	21	195	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

2. Краткие сведения о спортивном ориентировании (1 час)

Теория 1 час

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования.

3. Гигиена спортивной тренировки (2 часа)

Теория 1 час

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю.

Практика 1 час

Составление графика занятий физической культурой и спортом, питания, процедур закалывания. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на практике.

4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры (4 часа)

Практика 4 часа

Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Охрана природы.

5. Топографическая подготовка ориентировщика (6 часов)

Теория 2 часа

План, карта. Условные знаки топографических карт. Масштабы карт. Топографические и спортивные карты, их масштабы.

Практика 4 часа

Знакомство учащихся с топографическими и спортивными картами.

6. Условные знаки спортивных карт (10 часов)

Теория 2 часа

Основные функции условных знаков. Масштабные (площадные), внемасштабные (точечные) и линейные условные знаки.

Практика 8 часов

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

7. Рельеф местности и его изображение на картах (16 часов)

Теория 2 часа

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Высота относительная и абсолютная. Высота сечения рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Определение крутизны склона. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа.

Практика 14 часов

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

8. Снаряжение ориентировщика (4 часа)

Теория 2 часа

Специальное снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практика 2 часа

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

9. Техническая подготовка ориентировщика (32 часа)

Теория 2 часа

Понятие о технике спортивного ориентирования. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений по плану местности. Работа с компасом при ориентировании карты и определении направления движения. Азимут. Техника взятия азимута.

Чтение карты – понимание и объёмное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков. Оpoznание ориентиров на местности и сопоставление их с картой и наоборот. Чтение рельефа.

Техника подготовки к старту (карта, контрольная карточка, легенды КП, компас, планшет, лыжный инвентарь, форма, обувь, шнурки).

Практика 30 часов

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

10. Тактическая подготовка ориентировщика (18 часов)

Теория 2 часа

Понятие о тактике. Сбор информации о предстоящем соревновании. Действия участников после приезда на место соревнований.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, высота сечения рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша, стартовые данные соперника); район соревнований (границы района, запрещённые для бега и опасные места); сведения о КП (легенды, наличие совмещённых КП, средства отметки КП).

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Практика 16 часов

Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

11. Морально-волевая подготовка (4 часа)

Теория 2 часа

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.

Практика 2 часа

Доклад по тематике укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

12. Общая и специальная физическая подготовка (74 часа)

Теория 2 часа

Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы.

Практика 72 часа

Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка.

13. Правила соревнований (5 часов)

Теория 2 часа

Основные положения. Виды ориентирования. Дисциплины в спортивном ориентировании. Район и картосхема (спортивная карта) соревнований. Легенды КП и системы отметки. Проведение соревнований по видам ориентирования. Положение о соревнованиях. Участники соревнований и представители команд. Обязанности участников соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Порядок старта, финиша и определения результатов.

Практика 3 часа

Знакомство с положениями, видами ориентирования.

14. Игры и упражнения (18 часов)

Практика 18 часов

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры со спортивными картами различной сложности.

15. Учебные соревнования (20 часов)***Практика 20 часов***

Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города (различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе, эстафеты).

16. Заключительное занятие (1 час)***Практика 1 час***

Подведение итогов 1-го года обучения.

Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	Входная диагностика
3.	Гигиена спортивной тренировки	2	1	1	Опрос
4.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	8	-	8	Опрос
5.	Топографическая подготовка	6	2	4	Тестирование
6.	Условные знаки спортивных карт	10	2	8	Тестирование
7.	Рельеф местности и его изображение на карте	14	2	12	Тестирование
8.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Подготовка снаряжения к соревнованиям
9.	Техническая подготовка	36	2	34	Участие в соревнованиях
10.	Тактическая подготовка	18	2	16	Участие в соревнованиях
11.	Морально-волевая подготовка	4	2	2	Опрос
12.	Общая и специальная физическая подготовка	68	2	66	Участие в соревнованиях
13.	Правила соревнований	6	-	6	Тестирование
14.	Игры и упражнения с картами	14	-	14	Закрепление пройденного материала
15.	Учебные соревнования	23	-	23	Участие в соревнованиях
16.	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
ИТОГО		216	19	197	

**Содержание учебного плана
Второй год обучения**

1. Вводное занятие (1 час)**Теория 1 час**

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

2. Краткие сведения о спортивном ориентировании (1 час)**Теория 1 час**

История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в мире, России и Мурманской области. Деятельность Международной федерации ориентирования, Федераций спортивного ориентирования России и Мурманской области.

3. Гигиена спортивной тренировки (2 часа)

Теория 1 час

Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика 1 час

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, пульс, кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние).

Оказание первой помощи при различных спортивных травмах.

4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры (8 часов)

Практика 8 часов

Проведение однодневного похода или экскурсии по местам боевой и трудовой славы русского народа (история края, памятные исторические места, охрана памятников).

5. Топографическая подготовка ориентировщика (6 часов)

Теория 2 часа

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Спортивные карты, схемы, их отличие от топографических карт. Зарамочное оформление спортивных карт. Местность и её классификация. Упражнения с масштабами карт. Определение расстояний на карте.

Практика 4 часа

Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

6. Условные знаки спортивных карт (10 часов)

Теория 2 часа

История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

Надписи на картах (собственные наименования, пояснительные надписи, надписи-характеристики). Общие черты и отличия условных знаков спортивных и топографических карт.

Практика 8 часов

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

7. Рельеф местности и его изображение на картах (14 часов)

Теория 2 часа

Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный.

Практика 12 часов

Интерактивные игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

8. Снаряжение ориентировщика (4 часа)

Теория 2 часа

Выбор и подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям, правила эксплуатации и хранения. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

Практика 2 часа

Самостоятельное изготовление простейших планшетов.

9. Техническая подготовка ориентировщика (36 часов)

Теория 2 часа

Последовательность действий ориентировщика на дистанции. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Способы определения точки стояния. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов, контроль высоты. «Грубое ориентирование» на длинных этапах с тормозными ориентирами. «Точное

ориентирование» на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации.

Отработка технических приёмов с учетом вида соревнований. Определение расстояний на карте и местности. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Особенности техники ориентирования на лыжах. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, чтения карты, определения расстояний, азимута и точки стояния.

Практика 34 часа

Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты и определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учётом вида соревнований.

10. Тактическая подготовка ориентировщика (18 часов)

Теория 2 часа

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

Практика 16 часов

Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.

11. Морально-волевая подготовка (4 часа)

Теория 2 часа

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, настойчивости в достижении цели.

Практика 2 часа

Участие в соревнованиях – необходимое условие для воспитания морально-волевых качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка (68 часов)

Теория 2 часа

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Практика 66 часов

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Лыжная подготовка. Имитационные и подготовительные упражнения.

13. Правила соревнований (6 часов)

Практика 6 часов

Особенности проведения детских соревнований. Организация и финансирование соревнований. Информационное обеспечение соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Правила работы с электронной отметкой.

14. Игры и упражнения (14 часов)

Практика 14 часов

Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

15. Учебные соревнования (23 часа)

Практика 23 часа

Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города, области. Отработка навыков правил работы с электронной отметкой.

16. Заключительное занятие (1 час)

Практика 1 час

Подведение итогов 2-го года обучения.

Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи	1	1	-	Входящая диагностика, опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	Медицинский осмотр
4.	Топографическая подготовка ориентировщика	14	-	14	Тестирование
5.	Техническая подготовка ориентировщика	30	-	30	Тестирование
6.	Тактическая подготовка ориентировщика	24	-	24	Участие в соревнованиях
7.	Морально-волевая подготовка	2	2		Опрос
8.	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	71	Участие в соревнованиях
9.	Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.	14	2	12	Участие в судействе соревнований, тестирование
10.	Игры на местности	26	-	26	Закрепление пройденного материала
11.	Учебные соревнования	26	-	26	Результаты соревнований
12.	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
ИТОГО		216	8	208	

**Содержание учебного плана
Третий год обучения**

– **Вводное занятие (1 час)****Теория 1 час**

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

– **Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи (1 час)****Теория 1 час**

Спортивное ориентирование в России и других странах. Выступления ориентировщиков России на международной арене. Роль спортивного ориентирования как военно-прикладного вида спорта в подготовке к прохождению военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, защите Отечества. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок и условия присвоения спортивных разрядов по спортивному ориентированию, оформления зачетных классификационных книжек.

– **Врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)**

Практика 4 часа

Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Первая помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечениях.

Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

– **Топографическая подготовка ориентировщика (14 часов)**

Практика 14 часов

Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Общие сведения о современных технологиях составления и издания спортивных карт.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении спортивных карт различной сложности. Интерактивные игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

– **Техническая подготовка ориентировщика (30 часов)**

Практика 30 часов

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояний шагами, по времени, визуально.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния.

Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учётом различных факторов. Обучение интерактивным играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приёмов и развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

– **Тактическая подготовка ориентировщика (24 часа)**

Практика 24 часа

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований. Тактические действия ориентировщика на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Действия спортсмена в случае потери ориентировки. Подход и уход с КП. Тактика на финише, в необычных ситуациях, при плохой погоде.

Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор дистанций соревнований, анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании.

– **Морально-волевая подготовка (2 часа)**

Теория 2 часа

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

– **Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)**

Теория 2 часа

Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практика 71 час

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, поворотов, подъёмов, спусков и торможения.

– **Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки (14 часов)**

Теория 2 часа

Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Судейство соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Особенности работы службы дистанции. Планирование и оборудование дистанций. Основная документация соревнований. Отчёт о соревнованиях.

Практика 12 часов

Практика судейства всех видов соревнований. Работа судейских бригад на старте, пункте выдачи карт, контрольных пунктах, финише.

– **Игры на местности (26 часов)**

Практика 26 часов

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Отработка навыков правил работы с электронной отметкой.

Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

– **Учебные соревнования (26 часов)**

Практика 26 часов

Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приёмов ориентирования в форме учебных соревнований.

Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города, области, многодневных соревнованиях в других регионах России. Выступление сильнейших спортсменов в составе сборных команд в первенствах России и международных соревнованиях.

– **Заключительное занятие (1 час)**

Практика 1 час

Подведение итогов 3-го года обучения.

Итоговая диагностика.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы, соревнования (где можно определить уровень каждого игрока и команды), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

Проводится в начале года посредством бесед, анкетирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года проводится **текущий контроль**. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.

Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)

Проводится в конце учебного года (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки уровней освоения программы

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
Средний уровень/	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
Низкий уровень	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

Промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в объединении «Спортивное ориентирование»

Группа № ____ год обучения _____,
педагог дополнительного образования

№ п/п	Фамилия, имя	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Практические знания определяются участием в соревнованиях, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения учащиеся должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Кроме диагностики по итогам теоретического курса, практический блок оценивается выполнением **разрядных требований**:

По итогам первого года обучения:

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15 – 17 лет должны 3 раза закончить дистанцию соревнований по ориентированию, уложившись в контрольное время.

По итогам второго года обучения:

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15-17 лет должны 5 раз закончить дистанцию соревнований, уложившись в контрольное время.

По итогам третьего года обучения:

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 1 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15-17 лет должны выполнить норматив 3 разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся моложе 16 лет должны получить квалификационную категорию «Юный спортивный судья»;

- учащиеся в возрасте 16 лет и старше должны получить квалификационную категорию «Спортивный судья третьей категории».

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график
(приложение № 1)**

**Ресурсное обеспечение программы
Условия реализации программы**

Учебные классы, спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования, карты местности, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

**Материально-техническое обеспечение
(специальное оборудование)**

1. Оборудование контрольных пунктов (призма, стойка, компостеры) для летнего ориентирования – 20 шт.
2. Оборудование контрольных пунктов (призма, номер, шнур, компостеры) для зимнего ориентирования – 20 шт.
3. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций маркированных трасс – на 10 км.
4. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого учащегося.
5. Таблица «Символьные легенды контрольных пунктов» - для каждого учащегося.
6. Компас – для каждого учащегося.
7. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) - для каждого учащегося.
8. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого учащегося.
9. Обувь с шипами для бега с ориентированием - для каждого учащегося.
10. Костюм беговой летний - для каждого учащегося.
11. Костюм беговой зимний - для каждого учащегося.
12. Костюм ветрозащитный - для каждого учащегося.
13. Накидка от дождя – 25 шт.
14. Тент – 2 шт.
15. Ремонтный набор – 1 комплект.
16. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон.
17. Медицинская аптечка – 2 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.
19. Курвиметр – 2 шт.
20. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект.
21. Секундомеры – 4 шт.
22. Электромегафон – 1 шт.
23. ПК с цветным принтером – 1 комплект.
24. Базы системы электронной отметки – 25 комплектов
25. Чипы системы электронной отметки – 100 шт.
26. ПК – 10 шт.

Информационно-методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция, семинар.

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: соревнования, зачетные занятия.

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

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащихся планируемых результатов:

- топографическая подготовка ориентировщика;
- условные знаки спортивных карт;
- рельеф местности и его изображение на карте;
- тактическая и техническая подготовка ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию.

Методические материалы

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогом дополнительного образования используются следующие **наглядные пособия и раздаточный материал:**

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- наборы разрезных спортивных карт;
- контрольные таблицы по определению расстояния на местности;
- тестовые задания по определению расстояний на карте и на местности;
- упражнения-тренажёры для развития памяти, внимания, координации, восприятия пространственного направления.

Список литературы для обучающихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
5. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
6. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

Список литературы для педагогов

17. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.
18. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. (Записки из дневника), Москва, 2013. – 272с.
19. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.: ил., 59 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).
20. Дистанции в лыжном ориентировании / Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А.. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 160 с.: ил., 80 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).
21. Как провести соревнования / Мухина О.Н., Налётов Д.В., Прохоров А.М.; под ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. - (Энциклопедия спортивного ориентирования).
22. Шириян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., 2008. – 112 с., ил.

23. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М., Советский спорт, 2008. – 92 с.
24. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с., илл.
25. Спортивная картография / Алешин В.М., Пызгарев В.А., – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования)
26. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. – М., ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с., ил.
27. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.
28. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2005 – 328 с., ил.
29. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., илл.
30. Журнал "Азимут". Издаётся с 1997 года при поддержке Федерации спортивного ориентирования России и Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Почтовый адрес редакции: 123060, Москва, а/я 57.
31. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. – М., ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.
32. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) – М., ЦДЮТиК, 2004 – 360 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. http://www.skitalets.ru/books/metod/sky_orient/ Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М., Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., илл., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
2. <http://www.northernwind.spb.ru/library/PhilosophiaOrientirovania/PhilosophiaOrientirovania.pdf> Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
3. <http://old.prv-lib.ru/shop/yelektronnyi-katalog/sportivnoe-orientirovanie-metodicheskoe-posobie-s-f-bogatov-o-g-kryukov.html> Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. – М., Воениздат, 1971. – 144 стр., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
4. https://www.studmed.ru/ganshin-vn-prosteyshe-izmereniya-na-mestnosti_a098e68c816.html Ганшин В.Н. Простейшие измерения на местности. – М., Недра, 1983. – 108 с., илл., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
5. <https://www.twirpx.com/file/1067393/> Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. / Гл. ред. Трёшников А.Ф.. – М., Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
6. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.
7. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=swejr8daeTVP6BtwC6ShZqDK6dN7InVybcI6Imh0dHA6Ly9tYWR1dC5uYXJvZC5ydS9ha19iaWJsL21hc2xvdi5kb2MiLCJ0aXRzZSI6Im1hc2xvdi5kb2, Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТиК, 2001. – 64 с., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.
8. <https://b-ok.org/book/624449/bf9aca>, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2001. – 72 с., ил., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.
9. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>. Настольные игры для спортивного ориентирования.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2024-2025 уч.г.
Объединение «Спортивное ориентирование»
 1 год обучения

Педагог: Марудо В.С.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ноября 2024 по ноября 2024;

- зимние каникулы – с декабря 2024 года по января 2025 года;

- весенние каникулы – с марта 2025 по марта 2025;

- летние каникулы – с июня 2025 по августа 2025 года.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании		Входная диагностика
2.				теория	2	Гигиена спортивной тренировки. Режим дня, соблюдение санитарно-гигиенических требований.		
3.				теория	2	Общая физическая подготовка		
4.				теория	2	Топографическая подготовка. Топографические и спортивные карты.		
5.				практика	2	Общая физическая подготовка		

6.				практика	2	Топографическая подготовка. Условные знаки топографических карт.		
7.				практика	2	Общая физическая подготовка		
8.				практика	2	Топографическая подготовка. Масштаб карт. Знакомство с топографическими и спортивными картами.		
9.				практика	2	Общая физическая подготовка		
10.				теория	2	Условные знаки спортивных карт. Основные функции условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные.		Тестирование
11.				практика	4	Участие в соревнованиях		
12.				практика	2	Условные знаки спортивных карт. Игры и упражнения на определение условных знаков.		
13.				практика	2	Общая физическая подготовка		
14.				практика	2	Условные знаки спортивных карт. Игры и упражнения с использованием условных знаков.		
15.				практика	4	Участие в соревнованиях		
16.				практика	2	Условные знаки спортивных карт. Игры и упражнения с использованием условных знаков при рисовке условной карты.		
17.				практика	2	Общая физическая подготовка		
18.				практика	2	Условные знаки спортивных карт. Игры и упражнения с		

						использованием условных знаков.		
19.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
20.				практика	2	Игры и упражнения с картами с использованием лыжных трасс.		
21.				практика	2	Общая физическая подготовка		
22.				теория	2	Рельеф местности и его изображение на карте. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Определение крутизны склона.		
23.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
24.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте. Изучение элементов рельефа по моделям.		
25.				практика	2	Общая физическая подготовка		
26.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте. Изучение рельефа на местности.		
27.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
28.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте. Изучение рельефа на местности. Лощины.		
29.				практика	2	Общая физическая подготовка		
30.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте. Изучение рельефа на местности.		

						Возвышенности.		
31.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
32.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте Изучение рельефа на местности. Камни и бугорки.		
33.				практика	2	Общая физическая подготовка		
34.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте Изучение рельефа на местности. Определение спуска и подъема.		
35.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
36.				практика	2	Рельеф местности и его изображение на карте Изучение рельефа на местности.		Тестирование
37.				практика	2	Общая физическая подготовка		
38.				теория	2	Снаряжение ориентировщика. Специальное снаряжение ориентировщика.		
39.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
40.				практика	2	Снаряжение ориентировщика. Подгонка и отладка спортивного снаряжения.		
41.				практика	2	Общая физическая подготовка		
42.				теория	2	Техническая подготовка. Понятие о технике спортивного		

						ориентирования.		
43.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
44.				практика	2	Техническая подготовка. Спортивный компас, определение сторон горизонта.		
45.				практика	2	Общая физическая подготовка		
46.				практика	2	Техническая подготовка. Определение направлений по плану на местности.		
47.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
48.				практика	2	Техническая подготовка. Работа с компасом при ориентировании по карте.		
49.				практика	2	Общая физическая подготовка		
50.				практика	2	Техническая подготовка. Азимут, техника «взятия азимута».		
51.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
52.				практика	2	Техническая подготовка. Чтение рельефа.		
53.				практика	2	Общая физическая подготовка		
54.				практика	2	Техническая подготовка. Чтение карты, понимание и объемное представление изображенного на ней.		
55.				практика	2	Специальная физическая подготовка		

						подготовка		
56.				практика	2	Техническая подготовка. Чтение карты, понимание и объемное представление изображенного на ней.		Тестирование
57.				практика	2	Общая физическая подготовка		
58.				практика	2	Техническая подготовка. Опознание ориентиров на местности и сопоставление их с картой.		
59.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
60.				практика	2	Техническая подготовка. Чтение карты с одновременным слежением за местностью.		
61.				практика	2	Общая физическая подготовка		
62.				практика	2	Техническая подготовка. Контроль направления и расстояния.		
63.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
64.				практика	2	Техническая подготовка. Чтение рельефа.		
65.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
66.				практика	2	Техническая подготовка. Техника подготовки к старту. Карта, карточка, легенды КП.		
67.				теория	2	Правила соревнований. Основные виды ориентирования, проведение соревнований по видам		

						ориентирования.		
68.				практика	4	Участие в соревнованиях.		Результат
69.				практика	2	Правила соревнований. Участники соревнований, их обязанности, допуск к соревнованиям.		
70.				практика	2	Техническая подготовка. Техника подготовки к старту. Планшет, лыжный инвентарь, форма.		Тестирование
71.				практика	2	Игры и упражнения с картами		
72.				практика	2	Техническая подготовка. Обучение способам ориентирования на местности.		
73.				практика	2	Специальная физическая подготовка		
74.				практика	2	Техническая подготовка. Работа с компасом при ориентировании карты и определении направления движения.		
75.				теория	2	Тактическая подготовка. Понятие о тактике, сбор информации о соревнованиях.		
76.				практика	4	Участие в соревнованиях		Результат
77.				практика	2	Тактическая подготовка. Действия участников после приезда на место соревнований.		
78.				практика	2	Игры и упражнения с картами различной сложности с использованием рельефа.		
79.				практика	2	Тактическая подготовка.		

						Предстартовая информация.		
80.				практика	2	Общая физическая подготовка		
81.				практика	2	Тактическая подготовка. Характер местности, проходимость, тип растительности.		
82.				практика	2	Игры и упражнения с картами с использованием тропинок		
83.				практика	2	Тактическая подготовка. Район соревнований, границы района, запрещенные и опасные для бега места.		
84.				практика	2	Общая физическая подготовка		
85.				практика	2	Тактическая подготовка. Сведения о контрольном пункте, легенды КП, средства отметки.		
86.				практика	2	Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт.		
87.				практика	2	Общая физическая подготовка		
88.				практика	2	Тактическая подготовка. Тактические действия на дистанции, КП.		
89.				практика	2	Общая физическая подготовка		
90.				практика	2	Тактическая подготовка. Тактические действия на дистанции, КП		Тестирование
91.				практика	2	Игры и упражнения. Подвижные игры (футбол)		

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2024-2025 уч.г.
Объединение «Спортивное ориентирование»
 2 год обучения

Педагог: Марудо В.С.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ноября 2024 по ноября 2024;

- зимние каникулы – с декабря 2024 года по января 2025 года;

- весенние каникулы – с марта 2025 по марта 2025;

- летние каникулы – с июня 2025 по августа 2025 года.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	1		теория	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Р-н оз. Семеновское	
2.	Сентябрь	3		теория	2	Гигиена спортивной тренировки	Р-н оз. Семеновское	Опрос
3.	Сентябрь	6		теория	2	Топографическая подготовка. Особенности топографической подготовки	Р-н оз. Семеновское	
4.	Сентябрь	8		практика	2	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
5.	Сентябрь	10		практика	2	Топографическая подготовка. Спортивные карты, схемы.	Р-н оз. Семеновское	
6.	Сентябрь	13		практика	2	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
7.	Сентябрь	15		теория		Топографическая подготовка.	Р-н оз. Семеновское	Тестирование

					Масштаб, определение расстояний		
8.	Сентябрь	17		практика	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
9.	Сентябрь	20		практика	Условные знаки спортивных карт. Надписи на картах и их отличие.	Р-н оз. Семеновское	
10.	Сентябрь	22		практика	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
11.	Сентябрь	24		практика	Условные знаки спортивных карт. Основные функции условных знаков.	Р-н оз. Семеновское	
12.	Сентябрь	27		практика	Игры и упражнения с картами, с использованием условных знаков	Р-н оз. Семеновское	
13.	Сентябрь	29		практика	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
14.	октябрь	1		теория	Морально – волевая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
15.	октябрь	4		практика	Морально – волевая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
16.	октябрь	6		практика	Участие в учебно – тренировочных соревнованиях по ориентированию	Рылеева д.6	
17.	Октябрь	8		практика	Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
18.	Октябрь	11		теория	Условные знаки спортивных карт	Р-н оз. Семеновское	
19.	Октябрь	13		практика	Специальная физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
20.	Октябрь	15		практика	Условные знаки спортивных карт	Р-н оз. Семеновское	
21.	октябрь	18		практика	Условные знаки спортивных карт	Р-н оз. Семеновское	

22.	октябрь	20		практика		Специальная физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
23.	Октябрь	22		практика		Игры и упражнения с использованием условных знаков	Р-н оз. Семеновское	Тестирование
24.	октябрь	25		практика		Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
25.	октябрь	27		теория		Рельеф местности и его изображение на карте	Р-н оз. Семеновское	
26.	Октябрь	29		практика		Специальная физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
27.	ноябрь	1		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Р-н оз. Семеновское	
28.	Ноябрь	3		практика		Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
29.	Ноябрь	5		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Р-н оз. Семеновское	
30.	Ноябрь	8		практика		Общая физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
31.	Ноябрь	10		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Р-н оз. Семеновское	
32.	Ноябрь	12		практика		Специальная физическая подготовка	Р-н оз. Семеновское	
33.	Ноябрь	15		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Р-н оз. Семеновское	
34.	ноябрь	18		практика		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
35.	Ноябрь	20		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Рылеева д.6	
36.	Ноябрь	22		практика		Специальная физическая подготовка	Рылеева д.6	

37.	Ноябрь	25		практика		Рельеф местности и его изображение на карте	Рылеева д.6	Тестирование
38.	ноябрь	27		практика		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
39.	ноябрь	29		практика		Снаряжение ориентировщика	Рылеева д.6	
40.	декабрь	2		практика		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
41.	декабрь	4		Практика теория		Снаряжение ориентировщика	Рылеева д.6	Подготовка снаряжения к работе
42.	декабрь	6		практика		Специальная физическая подготовка	Рылеева д.6	
43.	декабрь	9		теория		Техническая подготовка. Слежение за местностью с одновременным чтением карты	Рылеева д.6	
44.	декабрь	11		теория		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
45.	декабрь	13		практика		Техническая подготовка. Измерение расстояний на местности парами шагов.	Рылеева д.6	
46.	декабрь	16		практика		Специальная физическая подготовка	Рылеева д.6	
47.	декабрь	18		практика		Техническая подготовка. Способы определения точки стояния	Рылеева д.6	
48.	декабрь	20		практика		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
49.	декабрь	23		практика		Техническая подготовка. Факторы влияющие на точность движения по азимуту	Рылеева д.6	Промежуточная диагностика
50.	декабрь	25		практика		Специальная физическая подготовка	Рылеева д.6	

51.	декабрь	27		Практика		Техническая подготовка. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	Рылеева д.6	
52.	Декабря	30		практика		Общая физическая подготовка	Рылеева д.6	
53.	январь					Техническая подготовка. Особенности техники ориентирования на лыжах		
54.	январь			практика		Специальная физическая подготовка		
55.	январь			практика		Техническая подготовка. Обработка технических приемов с учетом вида соревнований.		
56.	январь			теория		Общая физическая подготовка		
57.	январь			практика		Техническая подготовка. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.		
58.	январь			практика		Специальная физическая подготовка		
59.	январь			практика		Техническая подготовка. Факторы влияющие на точность определения расстояний		
60.	январь			практика		Общая физическая подготовка		
61.	январь			практика		Техническая подготовка. Игры и упражнения на развитие памяти.		Тестирование
62.	январь			практика		Общая физическая подготовка		
63.	февраль			практика		Тактическая подготовка. Составление тактического плана		

						прохождения КП.		
64.	февраль			практика		Общая физическая подготовка		
65.	февраль			практика		Тактическая подготовка. Составление тактического плана распределение сил на дистанции.		
66.	февраль			практика		Правила соревнований		
67.	февраль			практика		Тактическая подготовка. Тактика выбора пути движения.		
68.	февраль			практика		Правила соревнований		
69.	февраль			практика		Тактическая подготовка.		
70.	февраль			практика		Правила соревнований		
71.	февраль			практика		Тактическая подготовка		
72.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		
73.	февраль			практика		Тактическая подготовка		
74.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		
75.	март			теория		Тактическая подготовка		
76.	март			практика		Техническая подготовка. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения		
77.	март			практика		Тактическая подготовка		Тестирование
78.	март			практика	4	Учебные соревнования		
79.	март			практика		Техническая подготовка. Игры и упражнения с картами на развитие внимания.		

80.	март			практика		Общая физическая подготовка		
81.	март			практика		Техническая подготовка. Игры и упражнения с картами, чтение карты, развитие мышления.		Промежуточная диагностика
82.	март			практика		Общая физическая подготовка		
83.	март			практика	4	Учебные соревнования		
84.	март			практика		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		
85.	март			практика		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		
86.	март			практика		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		
87.	март			практика		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		Опрос
88.	апрель			практика		Техническая подготовка. Определение азимута, точки стояния.		
89.	апрель			практика		Морально-волевая подготовка		Опрос
90.	апрель			теория		Морально-волевая подготовка		
91.	апрель			практика		Общая физическая подготовка		
92.	апрель			практика		Техническая подготовка. Взятие КП от привязок, по рельефу, по ситуации.		
93.	апрель			практика		Общая физическая подготовка		
94.	апрель			практика		Техническая подготовка, Поиск и взятие КП по азимуту		

95.	апрель			практика		Игры и упражнения с картами		
96.	апрель			практика		Техническая подготовка. Работа с компасом, обучение способам ориентирования.		
97.	апрель			практика		Игры и упражнения с картами		
98.	апрель			практика		Тактическая подготовка		
99.	апрель			практика		Игры и упражнения с картами		
100.	май			практика		Игры и упражнения с картами		Итоговая диагностика
101.	май			практика		Игры и упражнения с картами		
102.	май			практика	4	Участие в соревнованиях		результат

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2024-2025 уч.г.
Объединение «Спортивное ориентирование»
3 год обучения**

Педагог: Марудо В.С.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с __ ноября 2024 по __ ноября 2024;

- зимние каникулы – с __ декабря 2024 года по __ января 2025 года;

- весенние каникулы – с __ марта 2025 по __ марта 2025;

- летние каникулы – с __ июня 2025 по __ августа 2025 года.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			теория		Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи		Опрос
2.	Сентябрь			теория		Общая физическая и специальная подготовка		
3.	Сентябрь			теория		Морально-волевая подготовка		Опрос
4.	Сентябрь			теория		Общая физическая и специальная подготовка		
5.	Сентябрь			теория		Топографическая подготовка		
6.	Сентябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
7.	Сентябрь			практика		Топографическая подготовка		
8.	Сентябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		

9.	Сентябрь			практика		Топографическая подготовка		
10.	Сентябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
11.	Сентябрь			практика		Участие в соревнованиях		Результат
12.	Сентябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
13.	Сентябрь			практика		Топографическая подготовка		Тестирование
14.	октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
15.	октябрь			практика		Участие в соревнованиях		Результат
16.	октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
17.	Октябрь			практика		Техническая подготовка		
18.	Октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
19.	Октябрь			теория		Правила соревнований		
20.	Октябрь			практика		Судейство. Инструкторские навыки		Судейство соревнований по ориентированию памяти Валькова
21.	октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
22.	октябрь			практика		Техническая подготовка		
23.	Октябрь			практика		Техническая подготовка		
24.	октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
25.	октябрь			практика		Техническая подготовка		
26.	Октябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
27.	октябрь			практика		Техническая подготовка		тесты

28.	Ноябрь			практика		Техническая подготовка		
29.	Ноябрь			теория		Общая физическая и специальная подготовка		
30.	Ноябрь			практика		Техническая подготовка		
31.	Ноябрь			практика		Техническая подготовка		
32.	Ноябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
33.	Ноябрь			практика		Техническая подготовка		Тестирование
34.	ноябрь			практика		Тактическая подготовка		
35.	Ноябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
36.	Ноябрь			практика		Тактическая подготовка		
37.	Ноябрь			практика		Тактическая подготовка		
38.	ноябрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
39.	декабрь			практика		Тактическая подготовка		
40.	декабрь			практика		Тактическая подготовка		
41.	декабрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
42.	декабрь			практика		Тактическая подготовка		
43.	декабрь			практика		Тактическая подготовка		Тестирование
44.	декабрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
45.	декабрь			практика		Правила соревнований		
46.	декабрь			практика		Игры и упражнения с картами		
47.	декабрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		

48.	декабрь			практика		Врачебный контроль и самоконтроль		Прохождение медицинского осмотра в ОВФД
49.	декабрь			практика		Игры и упражнения с картами		
50.	декабрь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
51.	декабрь			практика		Игры и упражнения с картами		Промежуточная диагностика
52.	январь			практика		Правила соревнований		
53.	январь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
54.	январь			практика		Правила соревнований		
55.	январь			практика		Правила соревнований		
56.	январь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
57.	январь			практика		Правила соревнований		Тестирование
58.	январь			практика		Игры и упражнения с картами		
59.	январь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
60.	январь			практика		Игры и упражнения с картами		
61.	январь			практика		Игры и упражнения с картами		
62.	январь			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
63.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		
64.	февраль			теория		Техническая подготовка		
65.	февраль			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
66.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		

67.	февраль			практика		Техническая подготовка		
68.	февраль			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
69.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		
70.	февраль			практика		Учебные соревнования		Результат
71.	февраль			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
72.	февраль			практика		Игры и упражнения с картами		
73.	февраль			практика		Техническая подготовка		
74.	февраль			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
75.	март			практика		Тактическая подготовка		
76.	март			практика		Участие в соревнованиях		Результат
77.	март			практика		Техническая подготовка		
78.	март			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
79.	март			практика		Игры и упражнения с картами		
80.	март			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
81.	март			практика		Топографическая подготовка		
82.	март			практика		Топографическая подготовка		
83.	март			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
84.	март			практика		Топографическая подготовка		
85.	март			практика		Участие в соревнованиях		

86.	март			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
87.	март			практика		Техническая подготовка		
88.	апрель			практика		Техническая подготовка		
89.	апрель			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
90.	апрель			практика		Тактическая подготовка		
91.	апрель			практика		Участие в соревнованиях		
92.	апрель			практика		Общая физическая и специальная подготовка		
93.	апрель			практика		Тактическая подготовка		
94.	апрель			практика		Игры и упражнения с картами		
95.	апрель			практика		Общая физическая и специальная подготовка		